4.ª edición

RUSS HARRIS

LA TRAMPA DE LA FELICIDAD

Deja de sufrir, comienza a vivir

Planeta

Índice

Portada
Dedicatoria
Prólogo
Introducción. ¡Lo único que quiero es ser feliz!
Primera parte. Cómo se crea la trampa de la felicidad
1. Cuentos de hadas
2. Círculos viciosos
Segunda parte. Transforma tu mundo interior
3. Los seis principios fundamentales de la ACT
4. La gran «cuentahistorias»
5. Auténtica melancolía
6. Los problemas de la de-fusión
7. Mira quién habla
8. Imágenes aterradoras
9. Demonios a bordo
10. ¿Cómo te sientes?
11. El interruptor de la lucha
12. Cómo nació el interruptor de la lucha
13. Obligar a los demonios a bajar la mirada
14. Detectar y resolver los problemas de la expansión
15. «Surfear» los impulsos
16. Más demonios
17. La máquina del tiempo
18. El perro sucio
19. Una palabra confusa
20. Si respiras, es que estás vivo
21. Cuéntalo tal como es
22. La gran historia
23. Tú no eres quien crees ser
Tercera parte. Crear una vida que valga la pena vivir
24. Escucha tu corazón
25. La gran pregunta
26. Averigua cuáles son tus valores
27. El viaje de mil millas
28. Hallar satisfacción
29. Una vida de abundancia
30. Enfrentarse al FEED
31. La voluntad
32. Arriba y abajo
33. Una vida llena de sentido
Otras lecturas
Recursos
Agradecimientos
Notas

Créditos

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

You
Tube

A mi madre y a mi padre, por cuatro décadas de amor, apoyo, inspiración y aliento. Y a mi mujer, Carmel, cuyo amor, sensatez y generosidad han enriquecido mi vida y abierto mi corazón como jamás habría podido soñar.

Prólogo

La palabra felicidad encierra una tremenda ironía. Su raíz significa «por casualidad» o «suceso», que, en un sentido positivo, tiene una connotación de novedad, prodigio y apreciación de aquello que sucede por casualidad. La ironía reside en que la gente no sólo busca la felicidad, sino que intenta aferrarse a ella, sobre todo para evitar toda sensación de «infelicidad». Por desgracia, ese mismo esfuerzo de control puede llegar a ser abrumador, sistemático, cerrado, rígido y fijo.

La felicidad no consiste tan sólo en sentirse bien. Si así fuera, los drogadictos serían las personas más felices del planeta. De hecho, el camino que lleva a sentirse bien puede ser muy poco feliz. No es casualidad que quienes toman drogas llamen a los métodos que usan para ello «*fix*»,[1] pues lo que intentan es mantener algo en su sitio químicamente. Sin embargo, al igual que una mariposa clavada en una tabla con un alfiler, la felicidad muere a menos que uno la sujete con suavidad. Los drogadictos no son los únicos que actúan de este modo. La mayoría de nosotros, con el fin de alcanzar una consecuencia emocional que denominamos felicidad, tendemos a adoptar un comportamiento completamente opuesto para después sentirnos fatal e incompetentes ante el inevitable resultado. Por lo general, aunque sea de manera inconsciente, todos intentamos «sujetar» la felicidad.

Este libro se fundamenta en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT),[2] un método de base empírica que aborda de forma nueva e inesperada el problema de la felicidad y la satisfacción con la vida. En lugar de enseñar nuevas técnicas para conseguir la felicidad, la ACT presenta diversas formas de reducir el sufrimiento, la evitación de las experiencias y la pérdida del momento presente. Russ Harris expone este método de manera accesible gracias a su gran meticulosidad y esfuerzo creativo. En 33 brevísimos capítulos explora sistemáticamente cómo caemos en la «trampa de la felicidad» y cómo la concienciación, la aceptación, la

de-fusión cognitiva y el vivir conforme a nuestros valores pueden librarnos de ella.

El alegre mensaje que transmiten estas páginas es que no hay motivo para seguir esperando a que empiece la vida. Ese juego de la espera puede terminar. Ahora mismo. Como leones en una jaula de papel, los seres humanos solemos quedar atrapados en las ilusiones de nuestra propia mente. Pero, a pesar las apariencias, esta jaula no es realmente una barrera capaz de retener al espíritu humano. Existe otra salida para seguir adelante. Con este libro, el Dr. Harris proyecta un potente y afectuoso rayo de luz en la noche para iluminar el camino.

Disfruta del viaje. Estás en excelentes manos.

STEVEN C. HAYES,
creador de la ACT,
Universidad de Nevada

INTRODUCCIÓN

¡Lo único que quiero es ser feliz!

Supón por un momento que casi todo aquello en lo que crees acerca de la búsqueda de la felicidad resultase ser inexacto, engañoso o falso. Supón también que esas mismas convicciones te hicieran sentirte desdichado. ¿Y si tus propios esfuerzos por encontrar la felicidad, en realidad te lo estuvieran impidiendo? ¿Y si casi todos tus conocidos resultasen estar en el mismo barco, incluidos todos esos psicólogos, psiquiatras y gurús de la autoayuda que afirman tener todas las respuestas?

No estoy planteándote estas preguntas sólo para captar tu atención. Este libro está basado en un creciente cuerpo de estudios científicos que sugieren que todos estamos presos en una poderosa trampa psicológica. Nuestra vida se rige por una serie de creencias inútiles e inexactas en torno a la felicidad, unas ideas ampliamente aceptadas por la sociedad porque «todo el mundo sabe que son ciertas». A primera vista, estas creencias parecen tener sentido, por lo que se repiten sin cesar en la mayoría de los libros de autoayuda que hemos leído. Sin embargo, tales convicciones son, al mismo tiempo, la causa y el motor de un círculo vicioso en el que cuanto más intentamos hallar la felicidad, mayor es nuestro sufrimiento. Además, esta trampa psicológica se encuentra tan bien escondida que ni siquiera nos damos cuenta de que estamos atrapados en ella y de que nos tiene bajo su control.

Ésta es la mala noticia.

La buena es que hay esperanza. Puedes aprender a reconocer la «trampa de la felicidad» y, lo que es más importante, puedes aprender a salir de ella y mantenerla lejos de ti. Este libro, basado en un descubrimiento revolucionario en psicología humana, un poderoso modelo de cambio conocido como Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT), te proporcionará todas las destrezas y conocimientos necesarios para ello.

La ACT (que se pronuncia como la palabra inglesa *act*) nació en

Estados Unidos de la mano del psicólogo Steven Hayes y fue desarrollada por varios de sus compañeros de profesión, entre los que se cuentan Kelly Wilson y Kira Stroshal. Esta terapia ha sido asombrosamente efectiva en el tratamiento de pacientes con una amplia variedad de problemas: desde depresión y ansiedad a dolor crónico y drogadicción. Por ejemplo, en un destacado estudio, los psicólogos Patty Bach y Steven Hayes pusieron en práctica la ACT con pacientes que sufrían esquizofrenia crónica y observaron que en tan sólo cuatro horas de terapia la tasa de reingreso hospitalario se reducía a la mitad. Este método ha demostrado ser también altamente efectivo en el tratamiento de los problemas más leves a los que muchos de nosotros nos enfrentamos, tales como dejar de fumar y reducir el estrés en el centro de trabajo. A diferencia de la inmensa mayoría de las demás terapias, la ACT está firmemente fundamentada en la investigación científica, por lo cual su popularidad aumenta con rapidez entre los psicólogos de todo el mundo.

El objetivo de la ACT es ayudarte a vivir una vida rica, plena y llena de sentido, y a manejar a la vez, de manera efectiva, el dolor que inevitablemente hallas en tu camino. Ello es posible gracias a la aplicación de seis poderosos principios, muy distintos de las llamadas estrategias de sentido común que sugieren la mayoría de los libros de autoayuda.

¿La felicidad es algo normal?

En el mundo occidental tenemos hoy en día la calidad de vida más alta que los seres humanos hayan conocido jamás. Tenemos mejor asistencia médica, más y mejor comida, mejor vivienda, mayor higiene, más dinero, mejor asistencia social y mayor acceso a la educación, justicia, entretenimientos, viajes y oportunidades profesionales. De hecho, la clase media actual vive mejor de lo que vivía la realeza no hace mucho y, a pesar de ello, sigue habiendo gente que sufre.

Las secciones de psicología y desarrollo personal de las librerías están creciendo a un ritmo nunca visto, y las estanterías crujen bajo tanto peso. Los títulos abarcan desde la depresión, la ansiedad, la anorexia nerviosa, la bulimia, el control de la ira, el divorcio, los

problemas de relación, la adicción a las drogas, el alcoholismo, la baja autoestima, la soledad, la tristeza, el juego… Si el problema tiene nombre, hay un libro que trata de ello. Mientras tanto, en la radio y la televisión, y en las revistas y periódicos, los «expertos» nos bombardean a diario con consejos sobre cómo mejorar nuestra vida. Por este motivo el número de psicólogos, psiquiatras, consejeros matrimoniales y familiares, trabajadores sociales y «entrenadores de vida» aumenta cada año. Y, sin embargo (párate unos instantes a pensarlo), a pesar de toda esta ayuda, de tantos consejos y tanta mundología, ¡la infelicidad en lugar de disminuir aumenta a pasos agigantados! ¿No crees que hay algo que no cuadra en todo esto?

Las estadísticas son asombrosas: en el futuro, casi un 30 por ciento de la población adulta sufrirá alguna enfermedad psiquiátrica reconocida. La Organización Mundial de la Salud estima que, en la actualidad, la depresión es la cuarta enfermedad más importante, costosa e incapacitadora del mundo, y que, en el año 2020, será la *segunda más importante*. Cada semana, una décima parte de la población adulta sufre depresión clínica, y una de cada cuatro personas la padecerá en algún momento de su vida. A ello hay que añadir que, en alguna etapa de su existencia, uno de cada cuatro adultos será adicto al alcohol o a las drogas, motivo por el cual, en la actualidad, sólo en Estados Unidos, hay ya alrededor de veinte millones de alcohólicos.

Pero aún más alarmante y grave que estos datos estadísticos es la predicción de que alrededor de una de cada dos personas pensará seriamente en suicidarse en algún momento de su vida y que estará dándole vueltas a esta idea durante un período de dos semanas o más. Y lo que es más aterrador si cabe, una de cada diez personas intentará realmente quitarse la vida.

Piensa en estas cifras por un instante. Piensa en las personas que forman parte de tu vida: tus amigos, tu familia, tus compañeros de trabajo. Considera lo que esto significa: de toda la gente que conoces, casi la mitad estarán en algún momento tan abrumados por la tristeza que contemplarán seriamente el suicidio. ¡Y uno de cada diez lo intentará! En las dos últimas décadas hemos duplicado la esperanza media de vida del ser humano. Pero ¿hemos duplicado también la riqueza, el gozo, la *satisfacción* que nos aporta esa vida?

Estas estadísticas nos dan la respuesta, alta y clara: ¡la felicidad no es algo normal!

¿Por qué es tan difícil ser feliz?

Para responder a esta pregunta, es preciso que hagamos un viaje hacia atrás en el tiempo. La mente humana moderna, con su gran capacidad de analizar, planear, crear y comunicar ha evolucionado enormemente a lo largo de los últimos cien mil años, desde que nuestra especie, el *Homo Sapiens*, apareciera por primera vez sobre el planeta. Pero nuestra mente no evolucionó para hacernos sentir bien, para que pudiéramos contar chistes graciosísimos, escribir sonetos y decir «te quiero». Nuestra mente evolucionó para ayudarnos a sobrevivir en un mundo lleno de peligros. Imagínate que eres uno de los primeros seres humanos cazadores-recolectores. ¿Cuáles son tus necesidades esenciales para sobrevivir y reproducirte?

Dichas necesidades son cuatro: comida, agua, refugio y sexo, pero ninguna de estas cosas tiene demasiada importancia si estás muerto. Así que la prioridad número uno en la mente del hombre primitivo era buscar todo aquello que pudiera hacerle daño y evitarlo. La mente primitiva era, fundamentalmente, un dispositivo «salvavidas» y demostró ser muy útil. Cuanto mejor lograban nuestros antepasados prever y evitar el peligro, más tiempo vivían y más hijos tenían.

Con cada generación, la mente humana se fue volviendo cada vez más diestra en prever y evitar el peligro. Y, en la actualidad, después de cien mil años de evolución, la mente moderna sigue siempre alerta para detectar problemas. Evalúa y juzga casi todo aquello con lo que nos topamos: ¿es bueno o malo?, ¿inofensivo o peligroso?, ¿útil o perjudicial? En nuestra época, sin embargo, de lo que la mente nos advierte no es de la presencia de dientes de sable o de lobos de 200 kg sino de que podemos perder el trabajo, ser rechazados, recibir una multa por exceso de velocidad, no ser capaces de pagar las facturas, ponernos en una situación embarazosa ante los demás, decepcionar a nuestros seres queridos, padecer cáncer, o cualquier otro de los mil y un posibles males. Como consecuencia, pasamos mucho tiempo preocupándonos por

cosas que es muy probable que nunca sucedan.

Otro factor esencial para la supervivencia de los primeros humanos era la pertenencia a un grupo. Si tu clan te da la espalda, los lobos no tardarán mucho en encontrarte. ¿Y cómo te protege la mente de ser rechazado por el grupo? Pues comparándote con los demás miembros del clan: ¿Encajo bien? ¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Aporto lo suficiente? ¿Soy tan bueno como los demás? ¿Estoy haciendo algo que pueda hacer que me rechacen?

¿Te suena? Nuestra mente moderna está continuamente advirtiéndonos contra el rechazo y comparándonos con el resto de la sociedad. ¡No es de extrañar que invirtamos tanta energía en preocuparnos por si les gustamos a los demás! No es de extrañar que siempre estemos buscando maneras de mejorarnos o que continuamente nos menospreciemos porque no «estamos a la altura». Hace cien mil años sólo podíamos compararnos con los escasos miembros de nuestro clan inmediato pero, en la actualidad, podemos abrir cualquier periódico o revista, encender cualquier televisor, sintonizar cualquier emisora de radio y encontrar al instante una multitud de gente más lista, rica, alta, delgada, sexy, fuerte, poderosa, famosa, afortunada o admirada que nosotros. ¿Cuál es la forma más rápida de hacer que una adolescente se deprima? Mostrémosle una revista de moda. Cuando se compare con esas supermodelos aerografiadas, mejoradas con colágeno y retocadas por ordenador se sentirá inferior o muchísimo menos atractiva de lo que es, te lo garantizo. Y el resto de nosotros no es que seamos muy distintos. Debido a la evolución, nuestra mente es hoy tan sofisticada que incluso puede inventar una fantasía de la persona que nos gustaría ser y luego comparar nuestro «auténtico» yo con ese estándar imposible. ¿Y qué remedio nos queda? ¡Siempre acabaremos con la impresión de no ser lo bastante buenos!

Así pues, en la Edad de Piedra, para cualquier persona con ambición la regla general para el éxito era: cuanto más, mejor. Cuanto más sofisticadas sean tus armas (y cuantas más tengas), más animales podrás matar. Cuanta más comida tengas almacenada, mayores serán tus posibilidades de sobrevivir a épocas de escasez. Cuanto más fuerte sea tu refugio, más protegido estarás de la meteorología y de los animales salvajes. Cuantos más hijos tengas, mayor será la probabilidad de que algunos de ellos lleguen a la

edad adulta. No es, pues, sorprendente que nuestra mente moderna esté siempre buscando más: más dinero, más estatus, más amor, mayor satisfacción laboral, el coche último grito, un cuerpo de aspecto más joven, un compañero que parezca más juvenil, una casa más grande. Y, si lo logramos, si efectivamente conseguimos más dinero o el coche último grito o un trabajo mejor, nos sentimos satisfechos por *algún tiempo*. Pero tarde o temprano (por lo general, temprano) terminaremos queriendo más.

Por lo tanto, la evolución ha configurado nuestra mente de manera que estamos destinados, casi sin remedio, a sufrir psicológicamente: a compararnos con los demás, evaluarnos y criticarnos a nosotros mismos; a obsesionarnos con lo que no tenemos; a estar insatisfechos con lo que tenemos; y a imaginar todo tipo de situaciones espantosas que, en su mayor parte, nunca se plantearán. ¡No es extraño que al ser humano le cueste ser feliz!

¿Qué es exactamente «la felicidad»?

Todos la queremos. Todos nos morimos por tenerla. Todos luchamos por ella. Incluso el dalai lama ha dicho: «El auténtico objeto de la vida es buscar la felicidad.» Pero ¿qué es exactamente esa cosa tan escurridiza que buscamos?

La palabra «felicidad» tiene dos significados muy distintos. Habitualmente, se refiere a un sentimiento: a una sensación de placer, alegría o satisfacción. A todos nos gustan los sentimientos felices, así que no es raro que tratemos de alcanzarlos. Sin embargo, como sucede con nuestros otros sentimientos, el sentimiento de felicidad no dura gran cosa. Por mucho que intentemos aferrarnos a ella, siempre se nos escapa de las manos. Y, como veremos, pasarse la vida persiguiéndola, suele dar escasas satisfacciones. De hecho, cuanto más nos empeñamos en perseguir sentimientos agradables, más probable es que suframos ansiedad y depresión.

El otro significado de felicidad es «una vida rica, plena y llena de sentido». Cuando actuamos para lograr las cosas que nos importan de corazón, cuando avanzamos en una dirección que valoramos y que para nosotros merece la pena, cuando tenemos claro aquello en lo que creemos en la vida y actuamos en consonancia, nuestra existencia se vuelve rica, plena y llena de

sentido, y experimentamos una poderosa sensación de vitalidad. No se trata de un sentimiento fugaz, sino de una profunda sensación de vida bien vivida. Y aunque esta vida nos traerá sin duda muchos sentimientos placenteros, también nos traerá otros desagradables, como la tristeza, el miedo o la ira. Así son las cosas. Si vivimos una vida plena, experimentaremos toda la variedad de las emociones humanas.

En este libro, como probablemente hayas adivinado ya, nos interesamos mucho más por el segundo significado de la palabra felicidad que por el primero. Claro que los sentimientos felices son muy agradables, y que deberíamos aprovecharlos al máximo cuando se presentan. Pero si intentamos ser siempre felices, estamos condenados al fracaso.

Lo cierto es que la vida supone dolor. No hay forma de escapar de él. Como seres humanos, todos nos enfrentamos al hecho de que, tarde o temprano, sufriremos una incapacidad o caeremos enfermos y moriremos. Tarde o temprano todos nos veremos privados de relaciones que tenemos en mucha estima a causa del rechazo, la separación o la muerte. Tarde o temprano todos nos enfrentaremos cara a cara con una crisis, una decepción o un fracaso. Ello significa que, de un modo u otro, todos vamos a experimentar pensamientos y sentimientos dolorosos.

Lo bueno es que, aunque no podamos evitar ese dolor, sí podemos aprender a manejarlo mucho mejor, a hacerle sitio, superarlo y construir una vida que valga la pena vivir. Este libro te enseñará cómo hacerlo. Este proceso consta de tres partes:

En la primera, aprenderás cómo creamos y caemos en la trampa de la felicidad. Se trata de un primer paso esencial, así que, por favor, no te lo saltes (no podrás escapar de la trampa si no sabes cómo funciona).

En la segunda, más que intentar eliminar pensamientos y sentimientos dolorosos, aprenderás a transformar en profundidad la forma en que te relacionas con ellos. Aprenderás a experimentarlos de modo que tengan menor impacto, pierdan su poder y disminuya radicalmente la influencia que tienen en tu vida.

Por último, en la tercera parte, en lugar de intentar tener pensamientos y sentimientos felices, te centrarás en construir una vida rica y llena de sentido. Ello te producirá una sensación de

vitalidad y satisfacción profundamente grata y duradera a la vez.

El viaje que nos espera

Este libro es como un viaje por un país extranjero: muchas cosas nos parecerán nuevas y extrañas. Otras nos resultarán familiares y, en cierto modo, sutilmente distintas. Haz este viaje con calma. En lugar de lanzarte a correr, saboréalo con intensidad. Detente cuando encuentres algo estimulante o inusual. Explóralo en profundidad y aprende tanto como puedas. Construir una vida que valga la pena vivir es una empresa de gran envergadura, así que tómate el tiempo de apreciarla.

PRIMERA PARTE

Cómo se crea la trampa de la felicidad

CAPÍTULO 1

Cuentos de hadas

¿Cómo terminan todos los cuentos de hadas? ¡Eso es!: «…y vivieron felices por siempre jamás». Pero no sólo los cuentos de hadas tienen un final feliz. ¿Qué hay de las películas de Hollywood? ¿No tienen casi siempre un final que deja un buen sabor de boca, en el que el bien triunfa sobre el mal, el amor lo conquista todo, y el bueno vence al malo? ¿Y acaso no sucede lo mismo con las novelas y los programas de televisión más populares? Nos encantan los finales felices porque la sociedad nos dice que así es como debería ser la vida: todo alegría y diversión, todo paz y contento, y vivir felices por siempre jamás. Pero, ¿a que no suena verosímil? ¿Te parece que esta visión coincide con tu experiencia de la vida? Éste de uno de los cuatro mitos fundamentales que constituyen el anteproyecto básico de la trampa de la felicidad. Echémosle una ojeada a estos mitos, uno por uno.

Mito n.º 1: La felicidad es el estado natural de todo ser humano

Nuestra cultura insiste en que el ser humano es feliz por naturaleza. Pero las estadísticas que citábamos en la introducción lo desmienten a todas luces. Recuerda, uno de cada diez adultos intentará suicidarse, y uno de cada cinco padecerá depresión. Es más, la probabilidad estadística de que sufras una enfermedad psiquiátrica en algún momento de tu vida es de ¡casi el 30 por ciento! No es demasiado halagüeña, ¿no crees?

Y si a ello le añadimos el sufrimiento que causan otros problemas que no se consideran enfermedades psiquiátricas, como la soledad, el divorcio, las dificultades sexuales, el estrés laboral, la crisis de la mediana edad, los problemas de relación, la violencia doméstica, el aislamiento social, las amenazas, los prejuicios, la baja autoestima, la ira crónica y la falta de propósito u objetivo en la vida, uno empieza a hacerse una ligera idea de lo poco común que

es la auténtica felicidad. Por desgracia, muchas personas viven convencidas de que todos son felices menos ellas. Y, sí, lo has adivinado: esta convicción no hace más que aumentar su infelicidad.

Mito n.º 2: Si no eres feliz es que tienes algún defecto

A partir del Mito n.º 1, la sociedad occidental asume de forma lógica que el sufrimiento mental es anormal. Se lo considera como una debilidad o una enfermedad, como el producto de una mente en cierto modo imperfecta o defectuosa. Por ello, cuando inevitablemente experimentamos pensamientos y sentimientos dolorosos, solemos autocriticarnos por ser débiles o estúpidos. Los profesionales de la salud contribuyen a este proceso poniendo en seguida etiquetas del tipo «estás deprimido», que no vienen más que a confirmar lo defectuosos que somos.

La Terapia de Compromiso y Aceptación se basa en un supuesto radicalmente distinto. La ACT sugiere que los procesos normales del pensamiento de una mente humana sana conducen de modo natural a un sufrimiento psicológico. No es que tú tengas un defecto, es sólo que tu mente está haciendo su trabajo, aquello para lo que evolucionó. Por fortuna, la ACT puede decirte cómo adaptarte a ello de forma que tu vida se transforme en profundidad.

Mito n.º 3: Para construir una vida mejor, tenemos que deshacernos de los pensamientos negativos

Vivimos en una sociedad del bienestar, en una cultura totalmente obsesionada con encontrar la felicidad. Y ¿qué es lo que esta sociedad nos dice que hagamos? Pues que eliminemos los sentimientos «negativos» y que, en su lugar, acumulemos sentimientos «positivos». Es una bonita teoría que, a simple vista, parece tener sentido. Al fin y al cabo, ¿quién quiere tener sentimientos negativos? Pero aquí está la trampa: las cosas a las que por lo general damos más valor conllevan toda una serie de sentimientos, tanto agradables como desagradables. Por ejemplo, en una relación íntima a largo plazo, aunque uno experimente sentimientos maravillosos como el amor y la alegría, también

experimentará inevitablemente la decepción y la frustración. El compañero perfecto no existe y, tarde o temprano, surgen conflictos de interés.

Lo mismo podríamos decir de casi cualquier proyecto importante que emprendamos. Aunque a menudo suscitan sentimientos de emoción y entusiasmo, también suelen comportar estrés, miedo y ansiedad. De modo que si crees en el Mito n.º 3, tienes un gran problema porque es del todo imposible construir una vida mejor sin estar dispuesto a experimentar algunos sentimientos incómodos. En la segunda parte de este libro aprenderás a lidiar con estos sentimientos de manera completamente distinta con el fin de que te resulten mucho menos molestos.

Mito n.º 4: Deberías ser capaz de controlar lo que piensas y sientes

Lo cierto es que tenemos mucho menos control sobre nuestros pensamientos y emociones del que nos gustaría. No es que no tengamos control alguno, es sólo que tenemos mucho menos del que los «expertos» nos hacen creer. Sin embargo, sí tenemos una *enorme* capacidad de control sobre nuestros actos. Y es actuando como se crea una vida rica, plena y llena de sentido (por ello, en inglés se dice ACT, pronunciado como la palabra *act*, que significa actuar, en lugar de utilizar las iniciales A.C.T.).

La inmensa mayoría de los programas de autoayuda suscriben el Mito n.º 4. Así, por ejemplo, muchos métodos te enseñan a identificar los sentimientos negativos y a sustituirlos por otros más positivos. Otros sistemas alientan la repetición de afirmaciones positivas del tipo: «Todo sucede en mi máximo beneficio y para mi mayor alegría» o «Siempre soy fuerte, capaz y competente». Por último, otros métodos te instan a visualizar lo que quieres, a imaginarte vívidamente cómo te gustaría ser, viviendo la vida con la que sueñas. El argumento básico de todos estos métodos es que si cuestionas tus pensamientos o imágenes negativos y, en su lugar, te llenas repetidamente la cabeza de pensamientos e imágenes positivos, encontrarás la felicidad. ¡Ojalá la vida fuera así de sencilla!

Estoy dispuesto a apostarme algo a que ya has probado un

sinfín de veces a pensar en las cosas de manera más positiva y, a pesar de ello, esos pensamientos negativos siguen volviendo una y otra vez. Como ya hemos visto, nuestra mente ha ido evolucionando a lo largo de cien mil años para pensar tal como lo hace, ¡así que unos cuantos pensamientos o afirmaciones positivos no van a suponer una gran diferencia! No es que estas técnicas no surtan ningún efecto. A menudo pueden hacer que te sientas temporalmente mejor, pero no te librarán de los pensamientos negativos a largo plazo.

Lo mismo sucede con sentimientos «negativos» como la ira, el miedo, la tristeza, la inseguridad y la culpa. Existen multitud de estrategias para «desembarazarse» de ese tipo de sentimientos. Pero sin duda habrás descubierto ya que, aunque se vayan, al rato vuelven. Y luego se van de nuevo. Y después regresan otra vez. Y así sucesivamente. Lo más probable es que, si eres como la mayoría de los demás seres humanos del planeta, ya hayas invertido mucho tiempo y esfuerzo tratando de tener sentimientos «buenos» en vez de «malos», y probablemente hayas descubierto que, en el caso de que no estés demasiado alterado, puedes extirparlos hasta cierto punto. Pero, casi con seguridad, habrás descubierto también que, a medida que aumenta tu nivel de angustia, tu capacidad de controlar estos sentimientos disminuye progresivamente. Por desgracia, la creencia en el Mito n.º 4 está tan extendida que tendemos a sentirnos frustrados cuando no logramos controlar nuestros sentimientos.

Estos cuatro poderosos mitos constituyen la antesala de la trampa de la felicidad. Nos empujan a una lucha que nunca podremos ganar: la lucha contra nuestra propia naturaleza humana. Y es precisamente esa lucha la que construye la trampa. En el próximo capítulo, la analizaremos con detalle pero, primero, veamos por qué estos mitos se encuentran tan arraigados en nuestra cultura.

La ilusión del control

La mente humana nos ha proporcionado una enorme ventaja como especie. Nos permite hacer planes, inventar cosas, coordinar acciones, analizar problemas, compartir conocimientos, aprender de

nuestras experiencias e imaginar nuevos futuros. La ropa que llevas, los zapatos que calzas, el reloj que ciñe tu muñeca, la silla en la que estás sentado, el tejado que hay sobre tu cabeza, el libro que tienes en las manos… ninguna de estas cosas existiría si no fuera por la ingeniosidad de la mente humana. La mente nos permite dar forma al mundo que nos rodea y adaptarlo a nuestros deseos para que nos proporcione calor, refugio, alimento, agua, protección, higiene y medicina. No es de sorprender que esta asombrosa capacidad de controlar nuestro entorno nos haga concebir altas expectativas de control también en otras esferas.

En el mundo material, las estrategias de control suelen funcionar bien. Si algo no nos gusta, pensamos en cómo podemos cambiarlo o deshacernos de ello y luego lo hacemos. ¿Que hay un lobo al otro lado de la puerta? ¡Líbrate de él! Tírale piedras, o lanzas, o pégale un tiro. ¿Que llueve, nieva o graniza? Bueno, no puedes deshacerte de estas cosas pero puedes evitarlas escondiéndote en una cueva o construyendo un refugio. ¿Que la tierra es árida y seca? Puedes acabar con ello por medio del regadío y de la fertilización, o puedes evitarlo trasladándote a un lugar mejor.

Pero ¿qué pasa con nuestro mundo interior? Me refiero a los pensamientos, recuerdos, emociones, deseos, visiones mentales y sensaciones físicas. ¿Podemos evitarlas o desembarazarnos de las que no nos gustan? En el mundo exterior podemos hacerlo con bastante facilidad, ¿por qué no habría de suceder lo mismo con nuestro mundo interior?

Vamos a hacer un pequeño experimento. Mientras sigues leyendo este párrafo, intenta no pensar en un helado. No pienses en su color, ni en su textura, ni en su sabor. No pienses en cómo sabe en un día caluroso de verano. No pienses en el placer que sientes cuando se derrite en tu boca. No pienses en cómo vas a tener que lamer los bordes para que deje de gotearte en los dedos.

¿Qué tal?

¡Exacto! No has podido dejar de pensar en el helado.

Aquí tienes otro pequeño experimento. Recuerda algo que sucedió la semana pasada. Cualquier recuerdo servirá, ya sea una conversación, una película que viste o, mejor, una comida que tomaste. ¿Ya está? Estupendo. Ahora intenta librarte de ella.

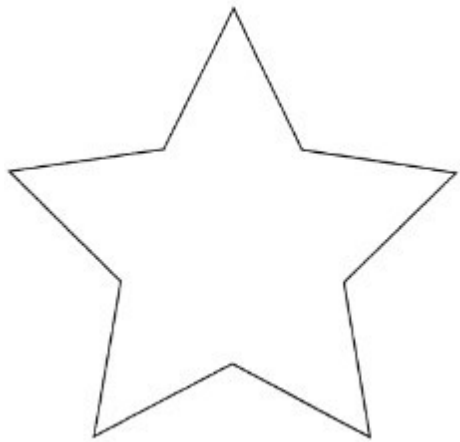
Bórrala por completo de tu memoria para que nunca jamás pueda volver a ti.

¿Lo conseguiste? Si crees que sí, vuelve a probar y observa si todavía puedes recordarla.

Ahora evoca esa comida en tu boca. Fíjate en la sensación que tienes en la lengua. Pásatela por los dientes, las encías, las mejillas y el paladar. Intenta que tu boca esté totalmente insensible, como si el dentista te hubiera anestesiado con novocaína. ¿Has conseguido olvidar las sensaciones?

Y ahora considera por un instante esta situación hipotética. Imagínate que alguien te está apuntando a la cabeza con una pistola cargada y te dice que *no debes sentir miedo*, que, al menor indicio de ansiedad, te disparará. ¿Podrías evitar sentir angustia en esta situación, aunque tu vida dependiera de ello? (Está claro que podrías intentar actuar con calma pero ¿podrías realmente sentirte tranquilo?)

Muy bien, un último experimento. Mira la estrella que presentamos a continuación y luego intenta no pensar en nada durante 60 segundos. Es todo cuanto debes hacer. Durante 60 segundos, evita que ningún pensamiento acuda a tu mente, ¡especialmente pensamientos sobre la estrella!



Espero que con esto vayas entendiendo que los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones físicas y los recuerdos no son tan fáciles de controlar. No es que *no* puedas controlarlos, sencillamente

es que tienes mucho menos control del que creías. Vamos a ver, si estas cosas fueran tan fáciles de controlar, ¿no viviríamos todos perpetuamente felices? Por supuesto, hay unos cuantos gurús de la autoayuda que afirman vivir en tal estado todo el tiempo. A menudo, estas personas se hacen realmente ricas, sus libros se venden por millones y atraen grandes masas de gente desesperada por saber «la respuesta». Imagino que muchos lectores de este libro habrán recorrido ya ese camino y habrán sufrido un triste desengaño.

Cómo aprendemos a controlar

Desde pequeños nos enseñan que debemos ser capaces de controlar nuestros pensamientos. A medida que ibas creciendo, probablemente te dijeron en muchas ocasiones frases como «No llores o te daré un motivo para llorar», «No seas tan pesimista, míralo por el lado positivo», «Quita esa mala cara», «Ahora eres un niño mayor. Los niños mayores no lloran», «Deja de sentir pena de ti mismo», «No te preocupes, no hay por qué tener miedo».

Con palabras como ésas, los mayores que nos rodeaban nos transmitían una y otra vez el mensaje de que teníamos que ser capaces de controlar nuestros sentimientos. Y, desde luego, a nosotros nos parecía que ellos controlaban los suyos. Pero ¿qué sucedía detrás de la puerta? Con toda probabilidad, a muchos de esos adultos no les iba demasiado bien con sus propios sentimientos de dolor. Tal vez bebían demasiado, tomaban tranquilizantes, lloraban hasta quedarse dormidos todas las noches, tenían aventuras, se refugiaban en su trabajo o sufrían en silencio mientras desarrollaban poco a poco úlceras de estómago. En cualquier caso, probablemente no compartieron esas experiencias contigo.

Y en las raras ocasiones en que presenciaste su pérdida de control, probablemente nunca dijeron nada del estilo de «Vale, estas lágrimas se deben a que estoy sintiendo una cosa que se llama tristeza. Es un sentimiento bastante normal». ¡No podían enseñarte a dominar tus emociones porque no sabían cómo dominar las suyas!

La idea de que debías ser capaz de controlar tus sentimientos salió sin duda reforzada en tus años escolares. Por ejemplo, los niños que lloraban en el colegio eran el hazmerreír de todos por ser

unos «lloricas» o «mariquitas», en especial si se trataba de chicos. Más tarde, a medida que te fuiste haciendo mayor probablemente escuchaste (o incluso utilizaste tú mismo) frases como: «¡Supéralo!», «¡Esas cosas pasan!», «¡Pasa página!», «¡Relájate!», «¡No dejes que te afecte!», «¡No seas tan gallina!», «¡Reacciona!» y otras por el estilo.

Lo que todas estas frases implican es que deberías ser capaz de encender y apagar tus sentimientos a voluntad, como pulsando un interruptor. ¿Y por qué este mito es tan convincente? Porque la gente que nos rodea aparenta ser feliz. Parecen controlar sus pensamientos y sus sentimientos. Pero en esta frase, «parece» es la palabra clave. La verdad es que la mayoría de la gente no es lo bastante abierta u honesta por lo que respecta a la lucha que libran con sus propios pensamientos y sentimientos. Ponen «al mal tiempo buena cara» y «mantienen la compostura». Son como ese proverbial payaso que llora por dentro cuando todo cuanto vemos es su cara pintada y sus alegres bufonadas. En las sesiones de terapia es corriente oír a los pacientes decir cosas como «Si mis amigos/familia/compañeros de trabajo pudieran oírme, nunca lo creerían. Todos piensan que soy tan fuerte/seguro de mí mismo/feliz/independiente…».

Penny, una recepcionista de treinta años, vino a verme seis meses después del nacimiento de su primer hijo. Se sentía cansada y angustiada y llena de dudas acerca de sus habilidades como madre. En ocasiones se sentía incompetente o incapaz y sólo quería eludir su responsabilidad. Otras veces se sentía agotada y triste, y se preguntaba si haber tenido un hijo no habría sido un gran error. ¡Encima, se sentía incluso culpable por tener tales pensamientos! Aunque Penny asistía regularmente a reuniones de grupos de madres, guardaba en secreto sus problemas. Todas las demás madres parecían tan seguras de sí mismas que temía que si les contaba cómo se sentía la miraran mal. Cuando por fin reunió el valor para compartir sus experiencias con las demás mujeres, su confesión rompió una conspiración del silencio. Las demás madres se habían sentido igual en mayor o menor medida, pero todas habían fingido tener valor y ocultaban sus verdaderos sentimientos por miedo a que las desaprobaran o las rechazaran. Cuando estas mujeres se abrieron y se sinceraron unas con otras experimentaron una profunda sensación de unión y de alivio.

Haciendo una burda generalización, a los hombres les cuesta mucho más que a las mujeres admitir sus más profundas preocupaciones porque a ellos les han enseñado a ser estoicos: a embotellar sus sentimientos y ocultarlos. Al fin y al cabo, los niños mayores no lloran. Por el contrario, las mujeres aprenden a compartir y a comentar sus sentimientos desde muy jóvenes. No obstante, muchas mujeres se resisten a contarles incluso a sus mejores amigas que se sienten deprimidas o angustiadas o que no pueden más en algún sentido por miedo a que las consideren débiles o tontas. Nuestro silencio acerca de lo que sentimos realmente y la falsa actitud que adoptamos ante la gente que nos rodea no hacen más que incrementar la poderosa ilusión del control.

Por lo tanto, la pregunta es: ¿cuánto te han influido todos estos mitos del control? El cuestionario de las páginas siguientes te ayudará a averiguarlo.

CUESTIONARIO SOBRE EL CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Este cuestionario es una adaptación de otros similares desarrollados por Steven Hayes, Frank Bond y otros estudiosos. Cuando se utiliza la expresión «pensamientos y sentimientos negativos», nos referimos a una amplia variedad de emociones (como la ira, la depresión y la ansiedad) y pensamientos (tales como los malos recuerdos, imágenes desagradables o duras autocríticas) dolorosos. Para cada par de afirmaciones, selecciona, por favor, aquella que mejor describe cómo te sientes. La respuesta que elijas no tiene que ser siempre cierta al ciento por ciento. Selecciona la respuesta que parece representar mejor tu actitud general.

1a. Debo controlar bien mis sentimientos con el fin de tener éxito en la vida.
1b. No necesito controlar mis sentimientos para tener éxito en la vida.

2a. La ansiedad es mala.
2b. La ansiedad no es ni buena ni mala. Es tan sólo un sentimiento desagradable.

3a. Los pensamientos y sentimientos negativos te harán daño si no los controlas o te deshaces de ellos.
3b. Los pensamientos y sentimientos negativos no te harán daño, incluso aunque te resulten desagradables.

4a. Me dan miedo algunos de mis sentimientos fuertes.
4b. No me da miedo ningún sentimiento, por fuerte que sea.

5a. Para poder hacer algo importante, tengo que librarme de todas mis dudas.
5b. Puedo hacer algo importante, incluso si tengo dudas.

6a. Cuando surgen pensamientos y sentimientos negativos, es importante dominarlos o deshacerse de ellos lo antes posible.
6b. Intentar dominar o deshacerse de los pensamientos y sentimientos negativos a menudo causa problemas. Si simplemente los dejas estar, pasarán a ser una parte natural de la vida.

7a. El mejor sistema para gestionar los pensamientos y sentimientos negativos es analizarlos y luego utilizar lo que has descubierto para deshacerte de ellos.
7b. El mejor sistema para gestionar los pensamientos y sentimientos negativos es reconocer que están ahí y dejarlos estar, sin tener que analizarlos ni juzgarlos.

8a. Mejorando mi capacidad de evitar, dominar o librarme de pensamientos y sentimientos negativos me convertiré en una persona «sana» y «feliz».
8b. Permitiendo que los pensamientos y sentimientos negativos vayan y vengan por sí solos y aprendiendo a vivir con ellos de forma efectiva me convertiré en una persona sana y feliz.

9a. No poder suprimir o deshacerse de una reacción emocional negativa es señal de fracaso o debilidad personal.
9b. La necesidad de controlar o librarse de una reacción emocional negativa es un problema en sí mismo.

10a. Tener pensamientos y sentimientos negativos es indicativo de que no estoy sano psicológicamente o «tengo problemas».

10b. Tener pensamientos y sentimientos negativos significa que soy un ser humano normal.

11a. La gente que tiene control sobre su vida generalmente puede controlar cómo se siente.
11b. La gente que tiene control sobre su vida no necesita intentar controlar sus sentimientos.

12a. Sentir ansiedad no está bien y procuro evitarlo.
12b. No me gusta la ansiedad pero no hay nada malo en sentirla.

13a. Los pensamientos y sentimientos negativos son una señal de que algo no funciona en mi vida.
13b. Los pensamientos y sentimientos negativos son una parte inevitable de la vida de todo el mundo.

14a. Tengo que sentirme bien antes de poder hacer algo que sea importante o que suponga un desafío.
14b. Puedo hacer algo que sea importante o suponga un desafío incluso si me siento angustiado o deprimido.

15a. Intento suprimir los pensamientos y emociones que no me gustan no pensando en ellos.
15b. No intento suprimir los pensamientos y emociones que no me gustan. Simplemente los dejo ir y venir a su antojo.

Para puntuar tu cuestionario, cuenta el número de veces que has seleccionado «a» o «b». (Por favor, conserva tu puntuación. Al final del libro te pediré que vuelvas atrás y realices de nuevo este test.)

Cuantas más veces hayas seleccionado la opción «a», mayor es la probabilidad de que los problemas de control estén aportando una dosis significativa de sufrimiento a tu vida. ¿Por qué es esto así? Bueno, ése es el tema que abordaremos en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 2

Círculos viciosos

«¿Qué me pasa?», pregunta Michelle mientras las lágrimas se deslizan por sus mejillas. «Tengo un marido estupendo, unos hijos maravillosos, un buen trabajo. Estoy en forma; tengo salud. Tenemos en una casa preciosa. No nos falta el dinero. Vivimos en una zona bonita. ¿Por qué no soy feliz?»

Es una buena pregunta. Michelle parece tener cuanto puede querer en la vida, ¿qué le pasa entonces? Volveremos a Michelle en este mismo capítulo más adelante pero, por ahora, vamos a echarle un vistazo a lo que sucede en tu vida.

¿Cuál es *tu* problema?

En principio, si estás leyendo este libro es que la vida podría irte mejor. Quizá tu relación de pareja no funcione, o estés solo, o te hayan roto el corazón. Quizá odies tu trabajo o lo hayas perdido. Quizá tu salud se esté deteriorando. Quizá una persona a quien quieres haya muerto, o te haya rechazado, o se haya mudado muy lejos. Quizá estés sufriendo la crisis de la mediana edad. Quizá te falte autoestima o no confíes en ti mismo o te sientas incompetente. Quizá tengas problemas con el alcohol o las drogas u otras adicciones. Puede que tengas dificultades financieras o legales, o simplemente que te sientas estancado y no sepas *qué* quieres. Quizá padezcas depresión o ansiedad, o estés simplemente cansado de la vida, o tengas la impresión de que ésta carece de todo sentido.

Sea cual sea el problema, sin duda da lugar a pensamientos y sentimientos desagradables, y probablemente hayas invertido mucho tiempo y esfuerzo intentando escapar de ellos o borrarlos de tu mente. Pero ¿y si todos esos intentos de librarte de tus malos pensamientos y emociones estuvieran, en realidad, minando tu calidad de vida? En ACT tenemos un dicho para estos casos: «¡La solución es el problema!»

¿Cómo se convierte una solución en un problema?

¿Qué haces cuando te pica algo? Te rascas, ¿no es así? Por lo general, rascarse es tan efectivo que ni siquiera te paras a pensarlo: te rascas donde te pica y el picor desaparece. Problema resuelto. Pero supón que un día te sale una placa de eccema (una enfermedad corriente de la piel). Te pica mucho, así que, como es natural, te rascas. Pero las células cutáneas de esta zona están realmente inflamadas y, por consiguiente, muy sensibles, de manera que, cuando te rascas, liberan unas sustancias químicas llamadas histaminas, que son altamente irritantes. Y estas histaminas inflaman aún más la piel. Así que, al cabo de un rato te vuelve a picar con mayor intensidad que antes. Y, claro, te vuelves a rascar ¡y es peor todavía! Cuanto más te rascas, más empeora el eccema y más te pica.

Rascarse es una buena solución para un picor pasajero en una piel normal y sana. Pero en caso de picor persistente en una piel con problemas, rascarse es perjudicial: la «solución» se convierte en parte del problema. Es lo que comúnmente se conoce como un «círculo vicioso». Y en el mundo de las emociones humanas, abundan los círculos viciosos. He aquí unos cuantos ejemplos:

Joseph teme que lo rechacen, por lo que se siente muy angustiado en las relaciones sociales. No quiere tener esos sentimientos de ansiedad, así que evita las reuniones sociales siempre que puede. No acepta invitaciones a fiestas. No intenta hacer amistades. Vive solo y se queda en casa todas las noches. Ello implica que en las raras ocasiones en que se socializa se siente más angustiado que nunca porque carece de práctica. Además, el hecho de vivir solo, sin amigos ni vida social, hace que se sienta totalmente rechazado, ¡que es justo lo que teme!

Yvonne también se siente angustiada en las relaciones sociales. Para hacerles frente, bebe copiosamente. A corto plazo, el alcohol reduce su ansiedad. Pero al día siguiente tiene resaca y se encuentra cansada y a menudo lamenta haberse gastado dinero en alcohol o se preocupa por las cosas vergonzantes que hizo mientras se encontraba bajo sus efectos. Claro que consiguió escapar de la angustia por cierto tiempo, pero el precio que paga consiste en un montón de pensamientos desagradables a largo plazo. Y si alguna vez se encuentra en una situación social en la que no puede beber,

su ansiedad es mayor que nunca porque no puede contar con el alcohol.

Danielle tiene sobrepeso y lo odia, así que come chocolate para animarse. Al principio, se siente mejor. Pero, luego, piensa en todas las calorías que acaba de ingerir y que la harán engordar y acaba sintiéndose más desdichada que nunca.

Ahmed está en mala forma física. Quiere volver a estar bien. Empieza a hacer ejercicio pero, como está desentrenado, le cuesta mucho y tiene una sensación desagradable. No le gusta el malestar, así que deja de hacer deporte, con lo que su forma física empeora aún más.

Entre Andrew y su mujer, Sylvana, hay mucha tensión acumulada. Sylvana está enfadada con Andrew porque trabaja hasta muy tarde y no pasa suficiente tiempo con ella. A Andrew no le gusta esa sensación de tensión en casa, así que, para evitarla, se queda trabajando hasta más tarde todavía. Pero cuanto más trabaja, más insatisfecha está Sylvana, y la tensión en su relación aumenta de forma constante.

Como puedes ver, todos estos casos son ejemplos de situaciones en las que alguien ha querido deshacerse, evitar o escapar de sentimientos desagradables. Los llamamos «estrategias de control» porque son tentativas de controlar directamente cómo te sientes. La tabla de la página siguiente muestra algunas de las estrategias de control más comunes. Las he dividido en dos categorías principales: estrategias de lucha y estrategias de huida. Las estrategias de lucha suponen luchar contra tus sentimientos y pensamientos no deseados o intentar dominarlos. Las estrategias de huida implican escapar o resguardarse de dichos sentimientos y pensamientos inoportunos.

ESTRATEGIAS DE CONTROL HABITUALES	
ESTRATEGIAS DE HUIDA	ESTRATEGIAS DE LUCHA
Resguardarse/escapar	**Suprimir**
Te ocultas o escapas de situaciones o actividades que podrían causarte pensamientos o sentimientos desagradables. Por ejemplo, abandonas un curso o evitas acudir a una reunión social con el fin de evitar sentimientos	Intentas suprimir directamente los sentimientos y pensamientos indeseados. Expulsas por la fuerza los pensamientos inoportunos de tu mente o empujas tus sentimientos «a lo más profundo».
Distraerse	**Discutir**
Te distraes de tus pensamientos y	Discutes con tus propios

sensaciones centrando tu atención en otra cosa. Por ejemplo, si te sientes aburrido o ansioso, te fumas un cigarrillo o te comes un helado o sales de compras. O si estás preocupado por alguna cuestión importante en el trabajo, te pasas la noche viendo la televisión para alejarla de tu mente.	enpensamientos para intentar refutarlos desde forma racional. Por ejemplo, si tu mente dice: «Eres un fracasado», tú puedes contestarle: «No, no es cierto, domira todo lo que he logrado en el trabajo.» O puedes enfrentarte a la larealidad, protestando: «¡No debería ser así!»
Desconectar/ insensibilizarse Intentas olvidar tus sentimientos y pensamientos desconectando o insensibilizándote, casi siempre utilizando alguna medicación, drogas o alcohol. Algunas personas lo logran durmiendo en exceso o simplemente «mirando a la pared».	**Hacerse cargo** Intentas hacerte cargo de tus sentimientos y pensamientos. Por ejemplo, puedes decirte a ti mismo cosas como: «¡espabila!», «¡tranquilo!» o «¡anímate!» O procuras sustituir los pensamientos negativos por otros positivos o te obligas a ser feliz cuando no lo eres. **Obligarse** Intentas obligarte a ti mismo a sentirte de otra manera. Te tratas de «fracasado» o de «idiota». O te criticas y te culpabilizas: «¡Mira que eres patético! Puedes superarlo. ¿Por qué eres tan cobarde? Ya eres mayorcito.»

El problema del control

¿Qué problema hay con utilizar métodos como éstos para intentar controlar tus pensamientos y emociones? La respuesta es ninguno, siempre y cuando:

Los utilices con moderación.

Los utilices sólo en situaciones en las que pueden dar resultado.

El hecho de utilizarlos no contribuya a que dejes de hacer las cosas que te importan.

Si no estás demasiado alterado o desanimado, si sólo lidias con el estrés cotidiano habitual, no es probable que las tentativas deliberadas de controlar tus pensamientos y sentimientos se conviertan en un problema. En algunas situaciones, la distracción puede ser una buena manera de abordar emociones desagradables. Si acabas de discutir con tu pareja y te sientes herido y enojado, podría resultar útil distraerte saliendo a dar un paseo o enterrando la cabeza en un libro hasta que estés más tranquilo. Por otra parte, a veces desconectar puede ser beneficioso. Por ejemplo, si estás estresado y exhausto tras un día de trabajo agotador, quedarte

dormido en el sofá puede ser la opción adecuada para ayudarte a recuperar la energía.

No obstante, los métodos de control pueden llegar a ser problemáticos cuando:

Se abusa de ellos.

Se utilizan en situaciones en las que no pueden funcionar.

Por el hecho de utilizarlos dejas de hacer las cosas que realmente te importan

El uso excesivo de métodos de control

Todos utilizamos en mayor o menor grado estrategias de control. Quiero decir, ¿quién no preferiría prescindir de los pensamientos y emociones menos agradables que brotan de cuando en cuando? Además, tal como hemos visto, si se ejercen con moderación, estas tentativas de control no suponen mayor problema. Yo, por ejemplo, a veces, cuando me siento particularmente angustiado, me como una barra de chocolate o unas cuantas galletas. Se trata, básicamente, de una forma de distracción, de una tentativa de evitar un sentimiento desagradable centrando mi atención en otra cosa. Sin embargo, como no lo hago con demasiada frecuencia, no me plantea ningún problema en la vida, mantengo un peso saludable y no me provoco diabetes. Sin embargo, cuando tenía veintipocos años, era otra historia. Por aquel entonces comía toneladas de pasteles y chocolate con el fin de intentar evitar la ansiedad (en un mal día podía devorar cinco paquetes enteros de Tim Tams[3]) y, como resultado, acabé teniendo un serio problema de exceso de peso y tensión alta. Se trataba exactamente de la misma estrategia de control pero cuando la utilicé en demasía tuvo a todas luces consecuencias graves.

Si estás preocupado por los próximos exámenes, puedes intentar distraerte de la ansiedad viendo la televisión. No pasa nada si lo haces de vez en cuando, pero si lo haces con demasiada frecuencia, te pasarás todas las noches viendo la televisión y no estudiarás nada. Por otra parte, esto último te creará mayor ansiedad al irte quedando cada vez más rezagado en los estudios. Por lo tanto, la distracción no puede funcionar a largo plazo como método para controlar la ansiedad. Y, por último, la consecuencia

obvia: controlar la ansiedad de esta guisa te impide hacer la única cosa que sería útil de verdad, que es estudiar.

Lo mismo podríamos decir de desconectar con medicamentos o alcohol. Beber con moderación o tomar ocasionalmente un tranquilizante no es probable que tenga efectos serios a largo plazo. Pero, si estos métodos de control se convierten en una costumbre, pueden fácilmente dar lugar a una adicción, que luego ocasionará todo tipo de complicaciones, originando sentimientos más dolorosos incluso.

Fíjate en que estas estrategias de control se solapan de forma considerable. Ver la televisión en lugar de estudiar puede no sólo ser una distracción sino también una estrategia para resguardarse/escapar (resguardarte o escapar de tus estudios). Por otro lado, la televisión también puede utilizarse para desconectar: algunas personas se sientan frente a la tele un sinfín de horas seguidas, mirando sin tener un interés genuino.

Intentar utilizar estrategias de control en situaciones en las que no pueden funcionar

Si amas profundamente a alguien y pierdes esta relación porque muere, porque te rechaza o a causa de una separación, sentirás dolor. Ese dolor es lo que se llama aflicción. La aflicción es una reacción emocional normal ante cualquier pérdida importante, ya sea una persona querida, un trabajo o un miembro del cuerpo. No hay forma de evitarla o de deshacerse de ella, sencillamente está ahí. Y, una vez aceptada, pasará a su debido tiempo.

Desafortunadamente, muchos de nosotros nos negamos a aceptar la aflicción. Haríamos lo que fuera por no sentirla. Podríamos sepultarnos en el trabajo, beber en exceso, arrojarnos «de rebote» a una nueva relación o insensibilizarnos con medicamentos. Pero por mucho que intentemos librarnos de la aflicción, ésta sigue allí, en lo más profundo de nosotros. Y acabará regresando.

Es como sujetar una pelota de fútbol bajo el agua. Permanece bajo la superficie siempre que sigas empujándola hacia abajo. Pero, al final, se te cansa el brazo y, en cuanto la sueltas, la pelota sale del agua disparada.

Donna tenía veinticinco años cuando su marido y su hija murieron en un trágico accidente de coche. Como es natural, experimentó una gran sensación de pérdida: una explosión de sentimientos de dolor que abarcaban la tristeza, la ira, el miedo, la soledad y la desesperación. Pero Donna no pudo aceptar esos sentimientos tan dolorosos y se dio al alcohol para alejarse de ellos. Emborracharse aliviaba temporalmente su dolor, pero una vez volvía a estar sobria, la aflicción regresaba como si fuera una venganza, y entonces ella bebía aún más para volver a alejarla. Cuando Donna vino a verme seis meses después, se bebía dos botellas de vino diarias y además tomaba Valium y pastillas para dormir. El único factor realmente clave en su recuperación fue su deseo de dejar de intentar huir de su dolor. Sólo cuando se abrió a sus sentimientos y los admitió como parte natural del proceso de la aflicción, fue capaz de aceptar su terrible pérdida. Ello le permitió llorar efectivamente a sus seres queridos y canalizar su energía para construir una nueva vida. (Más adelante veremos cómo lo consiguió.)

Cuando el uso de estrategias de control hace que dejemos de hacer aquello que realmente nos importa

¿Qué es lo que más valoras en la vida? ¿La salud? ¿El trabajo? ¿La familia? ¿Los amigos? ¿La religión? ¿El deporte? ¿La naturaleza? No es extraño que la vida sea más rica y satisfactoria cuando invertimos nuestro tiempo y nuestra energía en las cosas más importantes o significativas para nosotros. Sin embargo, demasiado a menudo nuestras tentativas de evitar sentimientos desagradables nos impiden hacer lo que realmente nos importa.

Supón, por ejemplo, que eres un actor profesional y que te encanta tu trabajo. Un buen día, de repente, te asalta un profundo miedo al fracaso justo cuando tienes que salir al escenario, tanto que te niegas a salir (se trata de una enfermedad que se conoce como «miedo escénico»). El hecho de negarte a salir al escenario puede reducir temporalmente tu miedo, pero también te impide hacer algo que de verdad te importa.

O imagínate que te acabas de divorciar. La tristeza, el miedo y la ira son reacciones naturales pero no deseas experimentar esos

sentimientos desagradables. Por ello, te levantas el ánimo tomando comida basura, emborrachándote o fumando cigarrillos en cadena. Pero ¿qué es lo que esto supone para tu salud? Nunca he conocido a nadie a quien no le importara su salud y, no obstante, mucha gente utiliza estrategias de control que dañan considerablemente su organismo.

¿Qué capacidad de control tenemos realmente?

El grado de control que tenemos sobre nuestros pensamientos y emociones depende en gran medida de cuán intensos son. Cuanto menos intensos sean los pensamientos, más podremos controlarlos. Por ejemplo, si tan sólo nos enfrentamos al típico estrés de todos los días, una simple técnica de relajación puede hacer que nos sintamos de inmediato más tranquilos. Sin embargo, cuanto más turbadores sean nuestros pensamientos y sentimientos, menos efectivas serán nuestras tentativas de control. Si estás aterrado, ninguna técnica de relajación que la humanidad conozca te calmará.

También tenemos mayor control sobre nuestros pensamientos y sentimientos cuando las cosas que estamos evitando no son demasiado importantes. Por ejemplo, si lo que estás evitando es limpiar tu caótico garaje o tu coche probablemente no te cueste gran cosa apartar la idea de tu mente. ¿Por qué? Pues porque entre todas las cosas pendientes, sencillamente no tienen demasiada importancia. Aunque no lo hagas, mañana volverá a salir el sol y tú seguirás respirando. Lo único que sucederá es que tu garaje o tu coche seguirán siendo un caos. Pero imagínate que, de repente, te sale un gran lunar negro de aspecto sospechoso en el brazo y que evitas ir al médico. ¿Crees que te sería fácil quitártelo de la cabeza? Claro, podrías irte al cine, ver la televisión o ponerte a navegar por Internet y, de este modo, quizá podrías dejar de pensar en ello durante un rato. Pero, a largo plazo, inevitablemente, te pondrías a pensar en ese lunar porque las consecuencias de no hacer nada al respecto son potencialmente peligrosas.

Así, dado que muchas de las cosas que evitamos no tienen demasiada importancia, y dado que muchos de nuestros pensamientos y sentimientos negativos no son demasiado intensos, resulta que, con frecuencia, nuestras estrategias de control pueden

hacer que nos sintamos mejor, al menos por algún tiempo. Sin embargo, por desgracia, pueden darnos una falsa sensación de confianza. Es decir, comenzamos a creer que tenemos mucho más control del que realmente tenemos. Y esta falsa sensación de control está intensificada por los mitos que vimos en el último capítulo.

¿Qué tiene que ver el control con la trampa de la felicidad?

La trampa de la felicidad se construye mediante estrategias de control inefectivas. Para sentirnos felices nos esforzamos mucho por controlar nuestros sentimientos. Pero estas estrategias de control tienen tres costes significativos:

Consumen mucho tiempo y energía y no suelen ser efectivas a largo plazo.

Nos sentimos estúpidos, imperfectos o débiles porque los pensamientos/sentimientos de los que nos queremos librar siguen acudiendo a nosotros una y otra vez.

Muchas estrategias que reducen las emociones desagradables a corto plazo en realidad disminuyen nuestra calidad de vida a largo plazo.

Estos resultados indeseados dan lugar a más sentimientos desagradables y, por consiguiente, a un número aún mayor de tentativas de controlarlos. Es un círculo vicioso. Los psicólogos tienen un término técnico para este uso inadecuado o excesivo de estrategias de control: «evitación experiencial». La evitación experiencial es la tendencia a intentar evitar, cambiar o deshacerse de los sentimientos y pensamientos indeseados incluso cuando ello es perjudicial, costoso, inútil o destructivo. La evitación experiencial es la causa principal de depresión, ansiedad, adicción a las drogas y al alcohol, trastornos alimentarios y una gran variedad de otros problemas psicológicos. Ésta es, en pocas palabras, la trampa de la felicidad: para encontrar la felicidad, intentamos evitar o librarnos de los sentimientos malos, pero cuanto más lo intentamos, más sentimientos malos creamos. Es importante que te convenzas de ello por ti mismo, que confíes en tu propia experiencia en lugar de simplemente creerte lo que lees. Así que, teniendo esto presente, detente un momento a completar la frase siguiente: «Los pensamientos/sentimientos de los que más me

gustaría deshacerme son…»

Una vez tengas la respuesta, dedica unos minutos a hacer una lista de cada una de las cosas que has intentado con el fin de evitar esos pensamientos o emociones desagradables, cambiarlos o librarte de ellos.

Intenta recordar cada una de las estrategias que has utilizado, ya sea deliberadamente o por defecto. No intentes modificar tus respuestas o identificar sus causas. El objetivo es señalar tantos ejemplos como sea posible, tales como evitar situaciones que provoquen dicho sentimiento, utilizar drogas o alcohol, tomar medicamentos, criticarte o castigarte a ti mismo, desmentirte, echarles la culpa a los demás, utilizar la visualización o la autohipnosis, leer libros de autoayuda, consultar a un terapeuta, utilizar afirmaciones positivas, postergar tareas, rezar, hablar de ello con los amigos, escribir en tu diario, fumar cigarrillos, comer más, comer menos, dormir más, dormir menos, posponer cambios o decisiones importantes, refugiarte en el trabajo/socializar/pasatiempos/hacer ejercicio o decirte a ti mismo que «ya pasará».

Hecho esto, lee tu lista y para cada una de las cosas que has señalado, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Me libró de mis pensamientos y sentimientos dolorosos a largo plazo?
2. ¿Cuánto me costó en términos de tiempo, energía, dinero, salud y vitalidad?
3. ¿Me acercó a una vida rica, plena y llena de sentido?

Haciendo este ejercicio probablemente habrás descubierto cuatro cosas:

1. Has invertido mucho tiempo y esfuerzo intentando cambiar, desembarazarte o escapar de pensamientos y emociones desagradables.
2. La mayoría de las estrategias de control que has probado no han hecho que tuvieras menos pensamientos y sentimientos dolorosos a largo plazo.
3. Muchas de estas estrategias de control se han cobrado un peaje.
4. Muchas de estas estrategias de control en realidad te han

alejado más de la vida ideal que quisieras tener.

Tal vez te sientas un poco aturdido, confuso o molesto. Si así es… ¡magnífico! Éste es un cambio importante en tu realidad, un cambio que pone en duda muchas convicciones profundamente arraigadas. Las reacciones fuertes son bastante normales.

Por supuesto, si tus estrategias de control *no* tuvieron costes importantes o si te *han* acercado a la vida que querías, no son problemáticas y no es preciso que nos centremos en ellas. En ACT sólo nos preocupan aquellas estrategias de control que comprometen tu calidad de vida a largo plazo.

«Un momento —me dices—, ¿por qué no has mencionado cosas como hacer obras de caridad, o trabajar con diligencia o preocuparse por los amigos? ¿No se supone que la generosidad para con los demás nos hace felices?» Buena observación. Ten presente que no sólo importan las cosas que haces, sino también tu motivación para hacerlas. Si haces obras benéficas para apartar de ti la idea de que eres egoísta o si te entregas al trabajo para evitar la sensación de ser incompetente o te preocupas por tus amigos para contrarrestar el miedo al rechazo, lo más probable es que estas actividades no te produzcan demasiada satisfacción. ¿Por qué no? Pues porque cuando tu principal motivación es la evitación de pensamientos y sentimientos desagradables, toda la alegría y vitalidad que supone hacerlas desaparece. Recuerda, por ejemplo, la última vez que comiste algo rico y sabroso para dejar de sentirte estresado, o aburrido, o desgraciado. Lo más probable es que no te pareciera demasiado bueno. Sin embargo, ¿has tomado alguna vez esa misma comida, no con el fin de desembarazarte de sentimientos negativos, sino pura y simplemente para disfrutarla y apreciar su sabor? Estoy seguro de que te gustó mucho más.

De todas partes te llegan consejos estupendos sobre cómo mejorar tu vida: busca un trabajo que te llene, haz ejercicio, conecta con tus amigos y tu familia, sal a disfrutar de la naturaleza, cultiva un pasatiempo, hazte miembro de un club, participa en una obra benéfica, aprende nuevas destrezas, implícate en aquello que atañe a tu comunidad, etc. Todas estas actividades pueden darte una gran satisfacción si las haces porque son genuinamente importantes y significativas para ti. Pero si las llevas a cabo sobre todo para evadir pensamientos y sentimientos desagradables, lo más

probable es que no sean demasiado provechosas. Resulta difícil apreciar la vida cuando estás huyendo de una amenaza.

¿Te acuerdas de Michelle, que parece tener cuanto pueda desear en la vida y, sin embargo, no es feliz? La vida de Michelle está centrada en evitar el sentimiento de que no vale para nada. La acosan pensamientos como: «Soy un desastre de esposa», «¿Por qué seré tan inútil?», «No le gusto a nadie», que se presentan acompañados de un sentimiento de culpa, ansiedad, frustración y decepción.

Michelle se esfuerza mucho para expulsar estos pensamientos y emociones. Se obliga a sí misma a realizar sus tareas a la perfección, haciendo a menudo horas extraordinarias para complacer a los demás; se desvive por su marido y sus hijos y atiende a todos y cada uno de sus caprichos; intenta agradar a cuantos forman parte de su vida, anteponiendo siempre sus necesidades a las propias. El precio que ello se cobra es enorme. ¿Crees que así consigue librarse de todos esos pensamientos y sentimientos tan desalentadores? Lo has adivinado. Poniéndose continuamente a la cola y trabajando tanto para ganarse la aprobación de los demás, sólo logra reforzar su sentimiento de inutilidad. Se encuentra realmente enredada en la trampa de la felicidad.

Cómo escapar de la trampa de la felicidad

El primer paso es incrementar tu consciencia de ti mismo. Fíjate en todas las pequeñas cosas que haces todos los días para evadir, cambiar o hacer desaparecer pensamientos y sentimientos desagradables. Y cuando te descubras utilizando estas estrategias de control, date cuenta de las consecuencias.

Escribe un diario o invierte unos cuantos minutos todos los días en reflexionar sobre ello. Cuanto antes puedas reconocer cuándo has caído en la trampa, antes podrás librarte de ella. ¿Significa esto último que tengas que soportar las emociones negativas y resignarte a una vida de dolor y tristeza? En absoluto. En la segunda parte de este libro aprenderás una manera totalmente distinta de tratar los pensamientos y sentimientos no deseados. Descubrirás cómo desproveerlos de su poder de modo que no te hagan daño, cómo

imponerte a ellos en lugar de dejar que te aplasten. Aprenderás a dejarlos pasar en vez de combatirlos. Y aprenderás a verlos bajo una luz nueva, de forma que dejen de ser los aterradores fantasmas del pasado.

Pero no tengas prisa. Antes de seguir leyendo, espera unos cuantos días. Observa tus tentativas de control y el resultado que te dan. Aprende a ver la trampa como lo que es. Y piensa con ilusión en los cambios que pronto se producirán.

SEGUNDA PARTE

Transforma tu mundo interior

CAPÍTULO 3

Los seis principios fundamentales de la ACT

La Terapia de Compromiso y Aceptación se basa en seis principios fundamentales que, conjuntamente, te ayudan a alcanzar dos objetivos principales: *a*) enfrentarte con eficacia a pensamientos y sentimientos dolorosos y *b*) construir una vida rica, plena y llena de sentido. La segunda parte de este libro trata en particular de la primera de estas dos metas: transformar tu mundo psicológico interior. La tercera parte abordará sobre todo el segundo objetivo: crear una vida que valga la pena vivir. A medida que avancemos en el libro, iremos analizando estos seis principios fundamentales, uno por uno, pero, primero, echémosles una breve ojeada a todos ellos.

PRINCIPIO 1: LA DE-FUSIÓN

La de-fusión significa relacionarte con tus pensamientos de una forma nueva, de manera que tengan un impacto y una influencia mucho menores sobre ti. A medida que aprendas a de-fusionarte de pensamientos dolorosos y desagradables, éstos irán perdiendo la capacidad de asustarte, molestarte o deprimirte. Y, cuando aprendas a de-fusionarte de pensamientos inútiles, tales como convicciones autolimitadoras y autocríticas duras, éstos influirán mucho menos en tu comportamiento.

PRINCIPIO 2: LA EXPANSIÓN

La expansión supone dar cabida a sentimientos, sensaciones y deseos desagradables, en lugar de intentar suprimirlos o alejarlos. Cuando te abras y les dejes espacio a estos sentimientos, te darás cuenta de que te molestan mucho menos, y de que «pasan» mucho más deprisa, en lugar de «rondarte» y molestarte. (El término oficial para este principio en ACT es «aceptación». Lo he cambiado porque la palabra «aceptación» tiene muchos sentidos distintos y podría

fácilmente dar lugar a confusión.)

PRINCIPIO 3: LA CONEXIÓN

La conexión implica vivir el presente, centrarse o implicarse a fondo en todo aquello en lo que te ocupas. En lugar de darle vueltas al pasado o preocuparte por el futuro, se trata de estar profundamente conectado con lo que sucede aquí y ahora. (El término oficial para este principio en ACT es «Contacto con el momento presente». En este libro, utilizo otro término sólo para facilitar la comunicación.)

PRINCIPIO 4: EL YO OBSERVANTE

El yo observante es un poderoso aspecto de la conciencia humana que ha sido ampliamente ignorado hasta ahora por la psicología occidental. A medida que vayas aprendiendo a acceder a esta parte de ti mismo, conseguirás transformar aún más la relación que mantienes con las emociones y pensamientos no deseados.

PRINCIPIO 5: LOS VALORES

Identificar cuáles son tus valores y conectar con ellos es un paso esencial para hacer que tu vida esté más llena de sentido. Tus valores son reflexiones acerca de lo que es realmente más importante para ti: qué tipo de persona quieres ser; qué consideras importante y significativo; y qué es aquello por lo que quieres luchar en la vida. Tus valores aportan a tu vida una dirección y te motivan para hacer cambios de envergadura.

PRINCIPIO 6: ACCIONES COMPROMETIDAS

Una vida rica y llena de sentido se construye actuando. Pero no de cualquier manera. Ello se logra mediante acciones *efectivas*, guiadas y motivadas por tus valores. Y en particular, mediante acciones *comprometidas*, es decir, acciones que llevas a cabo una y otra vez, y otra más, independientemente de cuántas veces fracases o te salgas del camino. Así pues, «acción comprometida» es abreviatura de «acción comprometida, efectiva y valorada».

Es importante que recuerdes que aunque estos seis principios fundamentales pueden transformar tu vida de muchas maneras positivas, ¡no son los Diez Mandamientos! No tienes que cumplirlos. Puedes aplicarlos si lo deseas y cuando tú lo desees. Así que juega con ellos. Experimenta. Ponlos a prueba en tu vida y observa si te funcionan. Y no creas que son efectivos sólo porque yo lo diga, dales luz verde y confía en tu propia experiencia.

Debería asimismo advertirte que hay una idea clave que no cesaré de repetir a lo largo del libro: no lograrás cambiar tu vida sólo leyendo este libro. Para ello tienes que actuar. Es como leer una guía de viajes sobre la India: al final, tienes un montón de ideas sobre lo que te gustaría visitar, pero todavía no has estado allí. Para experimentar la India de verdad, tienes que hacer el esfuerzo de levantarte e ir hasta allí. Del mismo modo, si cuanto haces es leer este libro y pensar en su contenido, cuando termines tendrás muchas ideas sobre cómo crear una vida rica, plena y llena de sentido, pero en realidad no estarás viviéndola. Para vivir de verdad una vida mejor, será preciso que pongas en práctica los ejercicios y sugerencias de estas páginas. ¿Qué me dices?, ¿estás dispuesto a comenzar? Entonces sigue leyendo…

CAPÍTULO 4

La gran «cuentahistorias»

Esta mañana tomé un limón recién cogido entre mis manos. Deslicé mis dedos por la piel amarilla y brillante, notando cada uno de los pequeños hoyuelos. Me lo acerqué a la nariz e inhalé el delicioso aroma. Luego, lo coloqué sobre una tabla de cortar y lo partí por la mitad. Cogí uno de los pedazos, abrí la boca y exprimí una gota de zumo sobre la punta de mi lengua.

¿Qué ha sucedido mientras leías la historia del limón? Tal vez «hayas visto» su forma y su color. O quizá hayas «sentido» la textura de su piel. Puede que hayas «olido» el fresco perfume a limón. Incluso puede que se te haya hecho la boca agua. Sin embargo, no tenías delante ningún limón, sólo palabras *acerca* de un limón. Pero una vez estas palabras entraron en tu cabeza, reaccionaste a ellas casi como lo hubieras hecho frente a un limón de verdad.

Lo mismo sucede cuando lees una buena novela de suspense. Todo cuanto tienes delante son palabras. Pero una vez estas palabras entran en tu mente, empiezan a pasar cosas interesantes. Quizá «veas» u «oigas» a los personajes y experimentes fuertes emociones. Cuando esas palabras describen a un personaje en una situación peligrosa, reaccionas como si alguien estuviera realmente en peligro: se te tensan los músculos, se te acelera el corazón, aumentan tus niveles de adrenalina. (¡Por eso en inglés se les llama *thrillers*![4]) Y, sin embargo, en realidad, sólo te enfrentas a unos pequeños caracteres negros impresos en un papel. ¡Qué cosa tan fascinante son las palabras! Pero ¿qué son exactamente?

Palabras y pensamientos

Los seres humanos nos apoyamos enormemente en las palabras. Los animales usan gestos físicos y expresiones faciales y toda una variedad de sonidos para comunicarse —y también nosotros— pero el hombre es el único ser vivo que utiliza palabras. Las palabras son

básicamente un sistema complejo de símbolos. («Símbolo» significa algo que representa o se refiere a otra cosa.) Así, por ejemplo, la palabra *dog* (perro), en inglés, se refiere a un cierto tipo de animal. En francés, *chien*, se refiere al mismo animal, al igual que *cane* en italiano. Tres símbolos distintos, y los tres se refieren a una misma cosa.

Todo cuanto podemos sentir, pensar, observar, imaginar o todo aquello con lo que podemos interactuar se puede simbolizar mediante palabras: el tiempo, el espacio, la vida, la muerte, el cielo, el infierno, gente que murió hace miles de años, lugares que nunca existieron, acontecimientos actuales, etcétera. Y si sabes a qué se refiere una palabra determinada, sabes lo que significa y puedes comprenderla. De lo contrario, no la entiendes. Por ejemplo, «hiperhidrosis axilar» es un término médico que la mayoría no entendemos. Significa «axilas sudorosas». Y ahora que sabes a qué se refiere «hiperhidrosis axilar», comprendes las palabras.

Los seres humanos hacemos uso de las palabras en dos situaciones distintas: en público, cuando hablamos, escuchamos o escribimos; y en privado, cuando pensamos. A las palabras escritas en una página, las llamamos «texto»; a las palabras pronunciadas en voz alta, las llamamos «discurso»; y a las palabras que están dentro de nuestra cabeza, las llamamos «pensamientos».

Es importante no confundir los pensamientos con las imágenes mentales o con las sensaciones físicas que a menudo los acompañan. Con el fin de aclarar cuál es la diferencia, te propongo un pequeño experimento. Detente a pensar por unos momentos en lo que vas a preparar para desayunar mañana por la mañana. Después, mientras piensas en ello, cierra los ojos y observa tus pensamientos a medida que se presentan. Fíjate en la forma que adoptan. Cierra los ojos y realiza esta operación durante medio minuto.

Muy bien, ¿qué has observado? Tal vez hayas visto «visiones» en tu mente; te has «visto» cocinando o comiendo, como en una pantalla de televisión. A estas visiones mentales las llamamos «imágenes». Las imágenes no son pensamientos, aunque a menudo se presentan juntos. Tal vez también hayas notado sentimientos o sensaciones en tu cuerpo, casi como si de verdad estuvieras preparando o tomándote el desayuno. Probablemente también hayas percibido palabras que pasaban por tu cabeza, casi como una

voz que habla. Estas palabras puede que hayan descrito lo que piensas comer: «Tomaré tostadas con mantequilla de cacahuete.» O a lo mejor han dicho algo así como: «No sé qué voy a tomar.» Estas palabras que oyes en tu cabeza son lo que denominamos «pensamientos». Así pues:

Pensamientos = palabras dentro de nuestra cabeza
Imágenes = visiones dentro de nuestra cabeza
Sensaciones = sentimientos dentro de nuestro cuerpo

Es importante recordar esta distinción porque nos enfrentamos a estas experiencias internas de formas distintas. Más adelante nos ocuparemos de las imágenes y sensaciones. Por ahora, vamos a centrarnos en los pensamientos.

Los pensamientos son muy importantes para el ser humano. Nos hablan de nuestra vida y de cómo vivirla. Nos dicen cómo somos y cómo deberíamos ser, qué hacer y qué evitar. Y, sin embargo, no son más que palabras —por ello en ACT nos referimos a menudo a los pensamientos como historias—. Unas veces, son historias verídicas (llamadas «hechos») y, otras, falsas. Pero la mayoría de nuestros pensamientos no son ni verdaderos ni falsos. La mayoría son o bien historias sobre cómo vemos la vida (es lo que se llama «opiniones», «actitudes», «juicios», «ideales», «creencias», «teorías» y «moralidad») o sobre lo que queremos hacer con ella (es lo que denominamos «planes», «estrategias», «objetivos», «deseos» y «valores»). En ACT, lo que más nos interesa de un pensamiento no es si es verdadero o falso, sino si es útil. En otras palabras, si nos ayuda a construir la vida que queremos.

La historia no es el hecho

Imagínate que un agente de policía atrapa a un atracador de bancos armado en un dramático tiroteo. Al día siguiente leemos la noticia en los periódicos. Puede que uno de dichos periódicos presente un relato absolutamente preciso de lo que sucedió. Puede que contenga todos los hechos correctos: el nombre del agente, la dirección del banco, tal vez incluso el número exacto de tiros disparados. Puede que otro de los periódicos cuente lo sucedido con menor exactitud.

Tal vez exagere algunos de los detalles para dramatizar o quizá los hechos no sean correctos. Pero la historia, ya sea totalmente precisa, ya falsa y engañosa, sigue no siendo más que una historia. Y cuando la leemos, no estamos realmente presenciando el hecho. No se está produciendo ningún tiroteo ante nuestros ojos; todo cuanto tenemos delante son palabras. Las únicas personas que pueden de verdad experimentar este hecho son quienes estaban allí cuando tuvo lugar: los «testigos presenciales». Sólo un testigo presencial oye realmente el sonido de los disparos o ve al agente atrapar al ladrón. Por mucho detalle que haya en la descripción, la historia no es el hecho (y viceversa).

Por supuesto, sabemos que las historias de los periódicos dan una visión sesgada de lo sucedido. No nos cuentan la *verdad absoluta*. Nos proporcionan una *perspectiva* de lo que sucedió, la cual refleja el punto de vista editorial y la actitud del periódico. (Es cierto que algunos periódicos son bastante más sensacionalistas que otros.) También sabemos que podemos dejar de leer cuando lo deseemos. Si la historia no nos aporta nada útil, podemos dejar el periódico y marcharnos.

Ahora bien, esto que puede ser obvio en relación con las historias de los periódicos, no es ni mucho menos tan evidente por lo que respecta a las historias de nuestra mente. Con demasiada frecuencia reaccionamos a nuestros pensamientos como si fueran la verdad absoluta, o como si debiéramos prestarles toda nuestra atención. En el argot especializado, esta reacción recibe el nombre de «fusión cognitiva».

¿Qué es la fusión cognitiva?

«Cognición» es el término técnico que designa un producto de la mente tal como un pensamiento, una imagen o un recuerdo. «Fusión» significa una mezcla o combinación. «Fusión cognitiva» significa que el pensamiento y aquello a lo que se refiere —la historia y el hecho— se mezclan. Por ello reaccionamos a las palabras acerca de un limón como si el limón estuviera realmente presente; reaccionamos a las palabras de una novela de suspense como si alguien estuviera realmente a punto de ser asesinado; reaccionamos a frases como «Soy un inútil» como si de verdad lo

fuéramos; y reaccionamos a afirmaciones como «Voy a fracasar» como si el fracaso fuera el resultado inevitable. En un estado de fusión cognitiva parece como si:

- Los pensamientos fueran *realidad*: como si lo que estamos pensando estuviera realmente sucediendo.
- Los pensamientos fueran la *verdad*: nos los creemos a pies juntillas.
- Los pensamientos fueran *importantes*: nos los tomamos en serio y les concedemos toda nuestra atención.
- Los pensamientos fueran *órdenes*: los obedecemos automáticamente.
- Los pensamientos fueran *sabios*: asumimos que tienen razón y seguimos su consejo.
- Los pensamientos pudieran ser *amenazas*: algunos pensamientos pueden ser muy inquietantes o aterradores.

¿Recuerdas a Michelle, a la que acosaban pensamientos como «Soy inútil», «Soy un desastre de madre», «No le gusto a nadie»? En su estado de fusión cognitiva, tales pensamientos parecían el Evangelio. Como consecuencia, se sentía fatal. «No es extraño —tal vez pienses—. Con pensamientos como ésos, cualquiera se sentiría acongojado.» Ciertamente eso es lo que Michelle creía, *al principio*. Pero pronto descubrió que podía reducir instantáneamente el impacto de estos desagradables pensamientos aplicando la sencilla técnica que describimos a continuación. Lee primero las instrucciones y, luego, haz la prueba.

«ESTOY TENIENDO EL PENSAMIENTO DE QUE…»

Para empezar este ejercicio, primero piensa algo que te entristezca y que tome la forma «Soy X», por ejemplo, «Soy tonto», «Soy un absoluto perdedor » o «Qué incompetente soy». Es preferible que elijas un pensamiento que se te presente a menudo y que te moleste o te altere. Ahora retén ese pensamiento en tu mente y créetelo tanto como puedas. Concéntrate en él durante unos segundos. Observa cómo te afecta.

• • •

A continuación, toma ese pensamiento e inserta delante de él esta frase: «Estoy teniendo el pensamiento de que…» Acto seguido, vuelve a repetirte ese pensamiento, esta vez con la frase añadida. Piensa para tus adentros: «Estoy teniendo el pensamiento de que soy X.» Observa qué sucede.

• • •

¿Ya está? Recuerda que no puedes aprender a montar en bicicleta sólo leyendo cómo se hace, tienes que subirte a ella y pedalear. No le sacarás demasiado partido a este libro si sólo lees los ejercicios. Para cambiar tu forma de enfrentarte a los sentimientos dolorosos tienes que *practicar* algunas destrezas nuevas. Así que si no has hecho el ejercicio, *por favor*, vuelve atrás y hazlo ahora.

• • •

¿Qué ha sucedido? Probablemente hayas descubierto que insertando la frase «Estoy teniendo el pensamiento de que…» estableces, al instante, una cierta distancia respecto del propio pensamiento; te ha ayudado a dar un paso atrás y a observarlo. (Si no has notado ninguna diferencia, vuelve a probar con otro pensamiento distinto.)

Puedes utilizar esta técnica con cualquier pensamiento desagradable. Por ejemplo, si tu mente dice «¡La vida da asco!», simplemente dite a ti mismo: «¡Estoy teniendo el pensamiento de que la vida da asco!» Si tu mente dice «¡Nunca lo superaré!», sencillamente dite: «¡Estoy teniendo el pensamiento de que nunca lo superaré!» Si tu mente dice «¡Esto me hace un trasero enorme!», simplemente dite: «¡Estoy teniendo el pensamiento de que esto me hace un trasero enorme!»

Utilizar esta frase te hace consciente del proceso de pensamiento. Esto significa que es menos probable que te tomes tus pensamientos al pie de la letra. Por el contrario, puedes retroceder y ver dichos pensamientos tal como son: nada más que palabras que pasan por tu cabeza. A este proceso lo denominamos «de-fusión cognitiva» o tan sólo «defusión». La *fusión* cognitiva nos dice que los pensamientos son *la verdad* y *muy importantes*. La *de-fusión* cognitiva

nos recuerda que los pensamientos son sólo palabras. En un estado de de-fusión, reconocemos que:

- Los pensamientos son meramente sonidos, palabras, historias o pedazos de lenguaje.
- Los pensamientos pueden ser ciertos o no; no nos los creemos de forma automática.
- Los pensamientos pueden ser importantes o no; les prestamos atención sólo si son útiles.
- Los pensamientos en modo alguno son órdenes; ciertamente no tenemos que obedecerlos.
- Los pensamientos pueden ser sabios o no; no seguimos automáticamente su consejo.
- Los pensamientos nunca son amenazas; ni siquiera los pensamientos más negativos son profundamente inquietantes o aterradores.

Dentro del marco de la ACT existen muchas técnicas distintas para facilitar la de-fusión. Algunas de ellas pueden parecer, al principio, un poco inútiles, pero piensa que son como las ruedecillas de las bicicletas: una vez sabes montar, ya no las necesitas. De modo que ve probando cada técnica a medida que las explicamos y decide cuál te funciona mejor. Cuando utilices estas técnicas, recuerda que el objetivo de la de-fusión no es liberarte de un pensamiento ni hacer que te guste o que lo desees. Su finalidad es sencillamente ver el pensamiento como lo que es —una hilera de palabras— y dejarlo estar ahí, sin luchar contra él.

La técnica siguiente requerirá tus habilidades musicales. Pero no te preocupes, nadie te estará escuchando.

PENSAMIENTOS MUSICALES

Trae a tu mente un juicio negativo que te hagas a ti mismo y que suela molestarte cuando se presenta, por ejemplo, «Soy un completo idiota.» A continuación, retenlo en tu mente y créetelo de verdad tanto como puedas durante unos diez segundos. Observa cómo te afecta.

• • •

Imagina ahora que coges ese mismo pensamiento y que te lo cantas con la melodía de «Cumpleaños Feliz». Cántatelo en silencio dentro de tu cabeza. Fíjate en qué sucede.

• • •

Ahora regresa al pensamiento en su forma original. Una vez más, retenlo en tu mente y créetelo tanto como puedas durante diez segundos. Observa qué efecto te produce.

• • •

Ahora imagínate que coges ese pensamiento y que te lo cantas con la melodía de *Jingle Bells*. Cántatelo en silencio dentro de tu cabeza. Toma nota de lo que sucede.

• • •

Tras haber realizado este ejercicio, probablemente hayas descubierto que ahora ya no te tomas ese pensamiento tan en serio; no te lo crees tanto. Observa que no has cuestionado para nada el pensamiento. No has intentado desembarazarte de él, no te has preguntado si era verdadero o falso, ni has intentado sustituirlo por un pensamiento positivo. ¿Qué ha pasado entonces? Esencialmente, te has «de-fusionado» de él. Tomando el pensamiento y poniéndole música, te has dado cuenta de que sólo está hecho de palabras, como la letra de una canción.

La mente es una gran cuentahistorias

A la mente le encanta contar historias. De hecho, no cesa de hacerlo jamás. Todo el día, todos los días, te cuenta historias sobre quién eres, cómo eres, lo que deberías estar haciendo con tu vida, lo que los demás piensan de ti, lo que le pasa al mundo, lo que sucederá en el futuro, lo que no funcionó en el pasado, y así sucesivamente. Es como una radio que nunca deja de emitir.

Desafortunadamente, muchas de estas historias son muy negativas, historias como «no soy lo bastante bueno», «soy un estúpido», «estoy gordísimo», «odio mis muslos», «mi vida es

terrible», «no hay esperanza de futuro», «no le gusto a nadie», «esta relación está maldita», «no puedo más», «nunca seré feliz», etcétera.

No hay nada anormal en ello. Como ya mencioné con anterioridad, los estudios muestran que el 80 por ciento de nuestros pensamientos tienen en mayor o menor grado un contenido negativo. Pero puedes darte cuenta de que estas historias, tomadas como verdad absoluta, pueden fácilmente dar lugar a ansiedad, depresión, ira, baja autoestima, falta de confianza en uno mismo e inseguridad.

La mayoría de las corrientes psicológicas consideran las historias negativas como un problema esencial e insisten mucho en intentar eliminarlas. Dichas corrientes aconsejan intentar:

- Hacer la historia más precisa comprobando los hechos y corrigiendo cualquier error.
- Volver a escribir la historia haciéndola más positiva.
- Deshacerse de la historia contándose repetidamente a uno mismo otra mejor.
- Distraerse de la historia.
- Rechazar la historia.
- Discutir con la historia y debatir si es cierta o no.

Pero ¿no has probado ya métodos como éstos? La verdad pura y dura es que este tipo de estrategias de control *no funcionan* a largo plazo.

En la ACT la forma de abordar el tema es muy distinta. Las historias negativas no se consideran como un problema en sí mismas. Sólo se vuelven problemáticas cuando nos «fusionamos» con ellas, cuando reaccionamos como si fueran la verdad y les prestamos toda nuestra atención.

Desde niño habrás oído: «No te creas todo lo que lees.» Cuando leemos lo que publican los periódicos sensacionalistas sobre los famosos, sabemos que muchas de las historias son falsas o engañosas. Algunas exageran para lograr determinado efecto, otras son completamente inventadas. Algunos personajes célebres se lo toman bien. Lo aceptan como el precio de la fama y no dejan que les afecte. Cuando llegan a su conocimiento historias ridículas sobre sí mismos, simplemente se encogen de hombros. ¡Desde luego no malgastan su tiempo leyéndolas, analizándolas o hablando sobre

ellas! A otros, en cambio, estas historias les sientan muy mal. Las leen y meditan sobre ellas, despotrican y se quejan, y ponen denuncias judiciales (que además de ser estresantes, consumen mucho tiempo, energía y dinero).

La de-fusión nos permite ser como la primera categoría de famosos: las historias están ahí, pero no las tomamos en serio. No les prestamos excesiva atención, y está claro que no desperdiciamos nuestro tiempo y nuestra energía intentando combatirlas. En el marco de la ACT, no intentamos cambiar, evitar o librarnos de la historia. Sabemos cuán inefectivo resulta. En su lugar, sencillamente nos decimos: «No es más que una historia.»

PON UN NOMBRE A TUS HISTORIAS

Identifica las historias favoritas de tu mente, ponles un nombre como «¡El perdedor!» o «¡Mi vida es horrible!» o «¡No puedo hacerlo!». A menudo habrá distintas variaciones de un mismo tema. Por ejemplo, la historia «No le gusto a nadie» puede presentarse como «Soy aburrido»; la historia «Soy desagradable» como «Estoy gordo», y la historia de «Soy incompetente» como «Soy estúpido». Cuando tus historias se presenten, reconócelas por su nombre. Por ejemplo, podrías decirte a ti mismo: «¡Ah, sí! La reconozco. Es esa vieja conocida, la historia "Soy un fracaso"», o «¡Vaya! Si es la historia "«No puedo más!"». Una vez hayas reconocido la historia, ya está, simplemente déjala estar. No tienes que ponerla en duda o rechazarla, no tienes que prestarle demasiada atención. Simplemente déjala que se presente y se vaya como quiera, mientras tú canalizas tu energía haciendo algo que valoras.

Michelle, la que conocimos antes, identificaba tres historias fundamentales: la historia «No valgo nada», la historia «Soy una mala madre» y la historia «Soy poco agradable». El hecho de reconocer sus pensamientos por estos nombres la hizo mucho menos susceptible de quedar atrapada en ellos. Pero la técnica fácil preferida de Michelle era la de los Pensamientos Musicales. Siempre que se descubría a sí misma contándose la historia «Soy patética», les ponía música a las palabras y observaba cómo perdían su poder. Y no sólo utilizaba la música de *Cumpleaños Feliz* o *Jingle Bells*, sino que experimentó con toda una variedad de melodías, desde la

Quinta Sinfonía de Beethoven a *Penny Lane* de los Beatles. Después de poner en práctica esta técnica varias veces al día durante una semana, se dio cuenta de que se tomaba esos pensamientos mucho menos en serio (incluso sin la música). No habían desaparecido pero la molestaban mucho menos.

Estoy seguro de que ahora estás desbordado con todo tipo de preguntas. Pero ten paciencia. En los próximos capítulos vamos a hablar de la de-fusión con mucho mayor detalle, incluyendo cómo utilizarla con las imágenes mentales. Mientras tanto, practica las tres técnicas que hemos explicado hasta ahora: Estoy teniendo el pensamiento de que…, los Pensamientos Musicales y Ponerle un nombre a la historia.

Por supuesto, si no te gusta alguna de estas técnicas, puedes dejarla. Y si tienes alguna favorita, puedes insistir en ella. Utiliza estas técnicas con regularidad para hacer frente a pensamientos dolorosos al menos diez veces al día, para empezar. Siempre que te sientas estresado, angustiado o deprimido, hazte la siguiente pregunta: «¿Qué historia me está contando mi mente ahora?» Y una vez la hayas identificado, de-fusiónate.

Es importante que en este momento no te crees grandes expectativas. A veces, la de-fusión se produce con facilidad; otras, es posible que ni siquiera suceda. De modo que juega con estos métodos y observa lo que pasa, pero no esperes cambios inmediatos.

Si todo esto te parece demasiado difícil, simplemente reconoce: «¡Estoy teniendo el pensamiento de que cuesta demasiado!» No pasa nada por pensar que «cuesta mucho», o que «es una estupidez», o que «no funcionará». Son sólo pensamientos, así que considéralos como lo que son.

«Muy bien —tal vez te digas—, pero ¿y si los pensamientos son verdad?» Buena pregunta…

CAPÍTULO 5

Auténtica melancolía

En la ACT, el hecho de que un pensamiento sea o no sea cierto no tiene demasiada importancia. Es mucho más importante que sea *útil*. Ciertos o no, los pensamientos no son más que palabras. Si son palabras útiles, vale la pena prestarles atención. Si no lo son, ¿por qué preocuparse?

Supón que estoy cometiendo graves errores en el trabajo y mi mente me dice: «¡Eres un incompetente!» No se trata de un pensamiento útil. No me dice cómo puedo mejorar la situación. Lo único que hace es menospreciarme. No me inspira para mejorar. Es meramente desmoralizador. Si de verdad estoy cometiendo errores, despreciarme no sirve para nada. Por el contrario, lo que necesito hacer es actuar: refrescar mis destrezas o pedir ayuda.

O supón que tengo exceso de peso y mi mente me dice: «¡Eres una bola de sebo! Mira qué barriga, ¡es repugnante!» Este pensamiento no es útil. No hace más que culpabilizar, denigrar y desmoralizar. No me alienta a comer con sensatez o hacer más ejercicio. Sólo me hace sentir fatal.

Puedes desperdiciar mucho tiempo intentando decidir si tus pensamientos son realmente verdad. Una y otra vez tu mente intentará arrastrarte a ese debate. Pero aunque en algunos casos esto pueda ser importante, casi siempre carece en absoluto de relevancia. Es más, supone un gasto inútil de energía.

La actitud más pragmática es preguntarse: «¿Es útil este pensamiento? ¿Me ayuda a emprender acciones para construir la vida que quiero?» Si es útil, préstale atención. Si no lo es defusiónalo. «Pero —te oigo preguntar—, ¿y si ese pensamiento negativo es útil en realidad? ¿Y si el hecho de decirme "Estoy gordo" en realidad me mueve a perder un poco de peso?» Bueno si un pensamiento negativo te motiva, entonces úsalo tanto como puedas. Pero los pensamientos autocríticos de ese tipo casi nunca te motivan para que actúes de forma efectiva. Por lo general, si los

tomas al pie de la letra, sólo te hacen sentir culpable, avergonzado, deprimido, frustrado o angustiado. ¡Y la gente con exceso de peso suele reaccionar a estas emociones desagradables comiendo más en un vano intento de sentirse mejor! En ACT ponemos mucho énfasis en el hecho de emprender acciones efectivas para mejorar la propia calidad de vida. En capítulos posteriores veremos cómo hacerlo. Por ahora, basta decir que lo más probable es que los pensamientos que te critican, insultan, juzgan, desprecian o culpan reduzcan tu motivación en lugar de aumentarla. Por ello, cuando broten en tu cabeza pensamientos conflictivos, puede que te resulte útil plantearte una o más de las preguntas siguientes:

- ¿Este pensamiento me ayuda o me resulta útil en algún sentido?
- ¿Es un pensamiento antiguo? ¿Lo había oído antes? ¿Me aporta algo útil volver a escucharlo?
- ¿Me ayuda este pensamiento a emprender acciones efectivas para mejorar mi vida?
- ¿Qué me aportaría creerme este pensamiento?

En este momento puede que te estés preguntando cómo es posible saber si un pensamiento es *útil* o no. Si no estás seguro, puedes plantearte las siguientes preguntas:

- ¿Me ayuda a ser la persona que deseo ser?
- ¿Me ayuda a construir el tipo de relaciones que me gustaría tener?
- ¿Me ayuda a conectar con aquello que realmente valoro?
- ¿Me ayuda a sacarle el máximo provecho a mi vida tal como es en este momento?
- ¿Me ayuda a actuar de forma efectiva para mejorar mi vida?
- ¿Me ayuda, a largo plazo, a construir una vida rica, plena y llena de sentido?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es sí, entonces se trata de un pensamiento útil. Si la respuesta a todas ellas es no, probablemente no lo sea.

Los pensamientos no son más que historias

En el capítulo 4 abordé el concepto de que los pensamientos no son básicamente más que «historias», una retahíla de palabras que nos dice algo. Pero si los pensamientos sólo son historias, ¿cómo sabemos cuáles tenemos que creer? Esta respuesta tiene tres partes. En primer lugar, ten la precaución de no aferrarte a ninguna creencia con demasiada fuerza. Todos tenemos convicciones pero cuanta mayor es la fuerza con la que nos aferramos a ellas, más inflexibles se vuelven nuestras actitudes y comportamientos. Si alguna vez has intentado discutir con alguien que está absolutamente convencido de tener razón, sabrás que no tiene sentido, que nunca considerará otro punto de vista más que el suyo. A estas personas las describimos como inflexibles, rígidas, de mente estrecha, intolerantes o «cerradas».

Por otro lado, si reflexionas acerca de tu propia experiencia, reconocerás que tus creencias cambian a lo largo del tiempo, es decir, que tal vez hoy las cosas en las que una vez creíste firmemente te hagan reír. Por ejemplo, quizá en algún momento creíste en Papá Noel, el conejito de Pascua, el ratoncito Pérez o en dragones, duendes y vampiros. En cualquier caso, casi todo el mundo, a medida que se ha ido haciendo mayor, ha cambiado alguna de sus convicciones relativas a la religión, la política, el dinero, la familia o la salud. De manera que, ten, desde luego, tus creencias, pero no te aferres a ellas con demasiada fuerza. Recuerda que todas las creencias son historias, sean o no «verdad».

En segundo lugar, si un pensamiento te ayuda a construir una vida rica, plena y llena de sentido, úsalo. Préstale atención y utilízalo para que te sirva de referencia y motivación, y recuerda al mismo tiempo que no es más que una historia, un pedacito de lenguaje humano. Así que úsalo, pero no lo tomes al pie de la letra.

En tercer lugar, uno de los principios fundamentales de la ACT supone aprender a prestar cuidadosa atención a lo que *está sucediendo realmente*, en lugar de creerte de forma automática lo que la mente te dice. Por ejemplo, tal vez hayas oído hablar del «síndrome del impostor», que consiste en que alguien que desempeña su trabajo de forma competente está convencido de ser un impostor, de no saber en realidad lo que se hace. El impostor cree ser un fraude, un farsante, un charlatán, que lo logra todo con engaños, siempre a punto de «ser descubierto». Quienes padecen

este síndrome no prestan atención a su experiencia directa, a los hechos claramente observables de que están realizando correctamente su trabajo. Por el contrario, dan crédito a una mente excesivamente crítica que dice: «No sabes lo que te traes entre manos. Lo estás estropeando todo. Tarde o temprano, alguien se dará cuenta porque eres un farsante.»

Ejemplos muy conocidos de personas que han experimentado el síndrome del impostor, a pesar de tener un éxito fenomenal en su carrera, son la estrella de rock Robbie Williams y a la actriz Renée Zellweger, ganadora de un Oscar.

En mis primeros años de ejercicio como médico, también yo lo sufrí. Si uno de mis pacientes me decía: «Gracias. Es usted un médico estupendo», yo solía pensar: «Bueno, no dirías eso si supieras cómo soy *en realidad*.» Nunca podía aceptar este tipo de cumplidos porque estaba profundamente convencido de ser un absoluto incompetente. De hecho, hacía muy bien mi trabajo, pero mi mente me decía una y otra vez que era un inútil y yo me lo creía.

Siempre que cometía un error en el trabajo, por trivial que fuera, dos palabras acudían a mi mente como una llamarada: «Soy un incompetente.» Al principio solía tomarme estas palabras bastante en serio. Me sentía muy desalentado y creía que eran la *verdad absoluta*. Luego, comencé a dudar de mí mismo y a estresarme por todas las decisiones que tomaba. ¿Y si había diagnosticado mal aquel dolor de estómago? ¿Había recetado el antibiótico correcto? ¿Había pasado por alto algo importante?

En ocasiones, entablaba una discusión con ese pensamiento. Le espetaba que todo el mundo se equivoca, incluso los médicos, y que ninguno de mis errores era nunca grave, y que, en general, hacía muy bien mi trabajo. Otras, repasaba la lista de todas las cosas que había hecho y me recordaba a mí mismo todos los comentarios positivos que había recibido de mis pacientes y compañeros de trabajo. O repetía la afirmación positiva de que, en verdad, era altamente competente. Pero ninguna de estas estrategias me libraba del pensamiento negativo o evitaba que éste me incomodara.

Hoy en día, estas mismas dos palabras brotan a menudo en mi mente cuando me equivoco, pero la diferencia es que ahora no me desasosiegan porque no me las tomo en serio. Sé que esas palabras

no son más que una respuesta automática, como cuando uno cierra los ojos al estornudar. Lo cierto es que no elegimos muchos de los pensamientos que pasan por nuestra cabeza. Sí escogemos unos pocos, por ejemplo, cuando estamos planeando algo de forma activa o ensayando algo mentalmente o cuando nos entregamos a la creatividad, pero la mayoría de los pensamientos que tenemos en la cabeza se «plantan» allí por voluntad propia. Cada día tenemos muchos miles de pensamientos inútiles o que no aportan nada positivo. Y por muy duros, crueles, absurdos, rencorosos, críticos, inquietantes o extravagantes que sean, no puedo evitar que aparezcan. Pero el hecho de que se presenten no significa que me los tenga que tomar en serio.

En mi caso, la historia «Soy un incompetente» existía ya mucho antes de ser médico. En muchos aspectos distintos de mi vida, desde aprender a bailar a utilizar un ordenador, todo error que he cometido ha desencadenado siempre el mismo pensamiento: «Soy un incompetente.» Por supuesto, ésas no son siempre las palabras exactas. A menudo hay variaciones sobre el mismo tema, tales como: «¡Idiota!» o «¡Ya está! ¡Ya lo has estropeado todo otra vez!» o «¿Es que no puedes hacer nada bien?». Pero estos pensamientos no plantean ningún problema siempre y cuando los vea como lo que son: nada más que unas cuantas palabras que han surgido en mi cabeza. Básicamente, cuanto más en sintonía estés con tu experiencia directa de la vida (en lugar de prestar atención a los comentarios de tu mente), mayor poder tendrás para llevar tu vida en la dirección que realmente quieres. En capítulos posteriores aprenderás a desarrollar esta habilidad.

Las historias nunca cesan

La mente nunca deja de contar historias, ni siquiera cuando dormimos. Está constantemente comparando, juzgando, evaluando, criticando, planeando, pontificando y fantaseando. Y muchas de las historias que cuenta son auténticos acaparadores de atención. Una y otra vez nos perdemos en estas historias, un proceso para el que tenemos distintas expresiones. Hablamos de «abandonarse a un pensamiento», «entretener un pensamiento», «batallar con un pensamiento», «flirtear con un pensamiento», «involucrarse con un

pensamiento», «quedar enredado en los propios pensamientos», «perderse en los pensamientos» y «ser arrastrado por los pensamientos», sólo por mencionar algunas.

Todas estas expresiones apuntan al modo en que los pensamientos ocupan nuestro tiempo, energía y atención. Por lo general, solemos tomárnoslos demasiado en serio y concederles excesiva atención. El ejercicio siguiente demuestra la diferencia entre darle importancia a un pensamiento y no tomárselo en serio.

No tomarse un pensamiento en serio

Evoca un pensamiento que normalmente te altere; que tome la forma «Soy X» (por ejemplo, «Soy un incompetente»). Retén este pensamiento en tu mente y fíjate en cómo te afecta.

Ahora piensa: «¡Soy un plátano!» Retenlo en la mente y fíjate en cómo te afecta.

¿Qué has observado? La mayoría de las personas afirman que el primer pensamiento las incomoda pero que el segundo les da risa. ¿Por qué? Porque el segundo pensamiento no se lo toman en serio. No obstante, si las palabras que siguen a «Soy…» son «un perdedor», «un fracasado», «una foca gorda» o «un aburrimiento de persona» en lugar de «un plátano», tendemos a darles mayor importancia. Y, sin embargo, no son más que palabras. Una manera fácil de tomarse los pensamientos menos a pecho es intentar…

DARLE LAS GRACIAS A LA MENTE

Se trata de una técnica de de-fusión fácil y efectiva. Cuando la mente vuelva a empezar con esas mismas viejas historias, sencillamente dale las gracias. Podrías decirte a ti mismo (en silencio) cosas como: «¡Muchas gracias, mente! ¡Qué informativo!» o «¡Gracias por compartirlo conmigo!» o «Ah, ¿sí?, ¡qué interesante!» o tan sólo «¡Gracias, mente!».

Cuando le des las gracias a tu mente, no lo hagas de forma sarcástica o agresiva. Hazlo con calidez y buen humor, y con genuina apreciación de su sorprendente capacidad para producir una corriente interminable de pensamientos. (También podrías combinar esta técnica con la de ponerle nombre a la historia: «Ah,

sí, la historia “Soy un fracasado”. ¡Muchas gracias, mente!»)

A continuación, te presentamos otra técnica que te ayudará a tomarte tus pensamientos menos en serio. Lee primero las instrucciones y luego pruébala.

LA TÉCNICA DE LAS VOCECILLAS TONTAS

Esta técnica es particularmente buena en caso de autojuicios negativos recurrentes. Busca un pensamiento que te altere o te incomode. Céntrate en él durante diez segundos, creyéndotelo tanto como sea posible. Observa cómo te afecta.

• • •

A continuación elige un personaje de dibujos animados que tenga una voz graciosa, como Mickey Mouse, Bugs Bunny, Shrek o Homer Simpson. Ahora evoca el pensamiento desagradable pero «escúchalo» en la voz del personaje animado, como si éste estuviera expresando tus pensamientos en voz alta. Observa qué sucede.

• • •

Ahora vuelve el pensamiento negativo a su forma original y créetelo tanto como puedas una vez más. Fíjate en cómo te afecta. Acto seguido, elige un personaje distinto de los dibujos animados o de una película o un programa de televisión. Piensa en personajes de fantasía como Darth Vader, Yoda, Golum o alguien de tu comedia televisiva favorita, o actores con voces características, como Arnold Schwarzenegger o Eddie Murphy. De nuevo, trae a tu mente el pensamiento doloroso y «escúchalo» con esa voz. ¿Qué sucede?

• • •

Después de haber hecho este ejercicio y de haberlo repetido, probablemente hayas descubierto que ya no te tomas ese pensamiento negativo tan a pecho. Incluso puede que te hayas sorprendido sonriendo o riendo entre dientes. Date cuenta de que no has intentado modificar el pensamiento, desembarazarte de él, enfrentarte a él, rechazarlo, debatir si es verdadero o falso,

sustituirlo por un pensamiento más positivo o distraerte de él en modo alguno. Meramente lo has visto como lo que es: un pedazo de lenguaje. Tomando ese segmento de lenguaje y escuchándolo con una voz distinta, adquieres consciencia de que no es más que una retahíla de palabras y, de este modo, pierde fuerza. (Una cancioncilla que aprendí de niño decía: «Piedras y palos pueden romperme los huesos, pero las palabras nunca pueden hacerme daño.» Desafortunadamente, entonces no pude poner esto en práctica de manera adecuada porque nadie me había enseñado las destrezas de la de-fusión.)

Una clienta mía (la llamaremos Jana), que tenía una depresión, descubrió que este método le resultaba de gran ayuda. Había crecido con una madre que la maltrataba verbalmente y la criticaba e insultaba sin cesar. Los insultos que su madre le había dirigido en el pasado se habían convertido ahora en pensamientos negativos recurrentes: «Estás gorda», «Eres fea», «Eres una estúpida», «Nunca llegarás a nada… no le gustas a nadie». Cuando estos pensamientos se le presentaban durante nuestras sesiones, a menudo Jana se echaba a llorar. Había invertido muchos años (y miles de dólares) en terapia, intentando desembarazarse de ellos, todo en vano. Jana era una gran entusiasta de Monty Python, por lo que eligió un personaje de la película *La vida de Brian*, obra de esta compañía de comedia. En la película, la madre de Brian, interpretada por el actor masculino Terry Jones, está siempre criticando a Brian con una voz chirriante y ridículamente aguda. Cuando Jana «escuchó» sus pensamientos negativos con la voz de la madre de Brian, no pudo tomárselos en serio. No es que los pensamientos desaparecieran inmediatamente, pero sí perdieron en poco tiempo el poder que tenían sobre ella, lo cual contribuyó de forma significativa a aliviar su depresión.

Pero ¿qué sucede si un pensamiento es cierto y serio? Por ejemplo, si estás muriéndote de cáncer y piensas: «Pronto estaré muerto.»

Desde el punto de vista de la ACT, nos interesa mucho más si un pensamiento es útil que si es verdadero o falso, serio o ridículo, negativo o positivo, optimista o pesimista. La idea fundamental es siempre la misma: ¿Te ayuda a sacarle el máximo partido a tu vida? Ahora bien, si sólo te quedan unos cuantos meses de vida, es

realmente importante que reflexiones sobre cómo quieres utilizarlos. ¿Qué cables sueltos tienes que atar? ¿Qué quieres hacer, y a quién quieres ver antes de morir? De manera que un pensamiento como «Pronto estaré muerto» podría ser útil si te motiva para que reflexiones y tomes medidas efectivas. Si éste fuera el caso, no intentarías de-fusionarte de ese pensamiento. Le prestarías atención y lo utilizarías para ayudarte a hacer lo más conveniente. Pero supón que dicho pensamiento se convierte en una obsesión y no haces más que repetírtelo una y otra vez. ¿Sería de utilidad pasarte tus últimas semanas de vida pensando todo el día «Pronto estaré muerto», prestando toda tu atención a esa idea en lugar de dedicársela a los seres queridos que te rodean?

A algunas personas la técnica de las vocecillas tontas puede parecerles inadecuada para un pensamiento como éste, ya que daría pie a pensar que se está trivializando una cosa bastante seria. Si ésa es tu opinión, no la utilices. Pero es importante señalar que la de-fusión no consiste en trivializar o burlarse de los problemas genuinos que hay en tu vida. Su objetivo es liberarnos de la opresión a la que nos somete nuestra mente, liberar nuestro tiempo, energía y atención para que podamos invertirlos en actividades interesantes en vez de meditar inútilmente sobre nuestros pensamientos. Así que si «Pronto estaré muerto» sigue presentándose y acaparando tu atención, impidiendo de este modo que conectes con tus seres queridos, puedes de-fusionarte de ella de muchas formas. Podrías contestarle: «¡Hombre! Aquí está la historia "muerte inminente"» o «Estoy teniendo el pensamiento de que pronto estaré muerto» o tan sólo decir «¡Gracias, mente!».

Y no pienses que vas a tener que pasarte el resto de tu vida dándole las gracias a tu mente o escuchando tus pensamientos en forma de cancioncillas y voces absurdas. Estos métodos son tan sólo pasaderos. Más adelante conseguirás de-fusionarte de tus pensamientos al instante, sin necesidad de estas técnicas artificiales (aunque siempre habrá momentos en los que te resultará útil sacarlas de tu caja de herramientas psicológicas).

Al llevar a cabo la de-fusión, es importante que recuerdes los puntos siguientes:

- El objetivo de la de-fusión *no* es liberarte de pensamientos desagradables, sino que los *veas como lo que son*, nada más que

palabras, y dejes de batallar con ellos. Unas veces desaparecerán, y otras no. Si esperas que se vayan, podrías tener una desilusión o una frustración.

- *No esperes que estas técnicas te hagan sentir bien*. Cuando te de-fusionas de un pensamiento conflictivo no es raro que te sientas mejor. Pero se trata sólo de un efecto secundario positivo de la de-fusión, no del objetivo principal. La meta fundamental de la defusión es librarte de la tiranía de tu mente para que puedas centrar tu atención en cosas más importantes. De modo que cuando la de-fusión haga que te sientas mejor, disfruta de ella, pero no esperes que sea así. Y no empieces a utilizarla para intentar controlar cómo te sientes. De lo contrario, volverás a estar preso en la trampa de la felicidad.
- Recuerda que eres humano, por lo que habrá muchas ocasiones en las que olvidarás utilizar estas nuevas destrezas. No pasa nada porque en cuanto te des cuenta de que te has quedado enredado en pensamientos inútiles puedes utilizar de inmediato una de estas técnicas para liberarte a ti mismo.
- No olvides que ninguna técnica es infalible. A veces, tal vez las pongas en práctica y la de-fusión no se produzca. Si es así, no tienes más que observar qué sucede cuando estás fusionado con tus pensamientos. Sólo el hecho de aprender a diferenciar entre fusión y de-fusión resulta útil en sí mismo.

La de-fusión es como cualquier otra destreza: cuanto más practicas, mejor te sale. Así que añade la técnica de darle las gracias a la mente y la de las vocecillas tontas a tu repertorio y proponte utilizarlas entre cinco y diez veces todos los días.

A estas alturas, no esperes que en tu vida se produzca ningún cambio drástico. Observa sencillamente lo que sucede a medida que vas incorporando estas prácticas a tu rutina diaria. Y si tienes alguna duda o preocupación, toma nota de ellas. En el próximo capítulo abordaremos los problemas más frecuentes de la gente con la de-fusión y, lo que es más importante, aprenderemos a superarlos.

CAPÍTULO 6

Los problemas de la de-fusión

—La de-fusión no funciona —me espetó John.

—¿Qué quieres decir? —pregunté.

—Bueno —dijo—, tuve que hacer una presentación en el trabajo delante de unas cincuenta personas. La mente me decía que no iba a salir bien y que iba a quedar en ridículo, así que probé las técnicas de de-fusión pero no sirvió de nada.

—¿Quieres decir que seguiste enredado en la historia de que no iba a salir bien?

—No, en ese aspecto sí resultó útil, dejé de tomármelo en serio.

—Entonces, ¿por qué dices que la de-fusión no funciona?

—Porque seguí sintiéndome angustiado.

—John —repuse—, he estado dando conferencias en público durante más de veinte años, y sigo sintiéndome angustiado cada vez que me subo allí arriba. He conocido a cientos de personas que hablan en público como parte de su profesión y siempre les he preguntado si se sentían angustiados cuando tenían que dar una charla. Hasta ahora, todos han dicho que sí. Lo que sucede es que, si te pones en cualquier situación que suponga un desafío, si vas a correr cualquier riesgo significativo, lo normal es que te sientas angustiado. Te sucederá siempre. El hecho de de-fusionarte de los pensamientos negativos no va a librarte de ello.

Muchos de nosotros caemos en la misma trampa que John las primeras veces que practicamos la de-fusión: intentamos utilizarla como estrategia de control. Recuerda:

- Una estrategia de control es una tentativa de cambiar, evitar o deshacerte de pensamientos y emociones indeseados.
- Las estrategias de control son problemáticas cuando se utilizan en exceso o se usan en situaciones en las que no pueden funcionar, o cuando el hecho de utilizarlas reduce tu calidad de vida a largo plazo.

La de-fusión es justo *lo contrario* de una estrategia de control. Es una estrategia de aceptación. En ACT, en lugar de intentar cambiar, evitar o desembarazarnos de pensamientos y emociones desagradables, nuestro objetivo es *aceptarlos*. La aceptación no implica que tus pensamientos y emociones desagradables tengan que gustarte; simplemente significa que dejas de luchar contra ellos. Cuando cesas de malgastar tu energía intentando cambiarlos, evitarlos o desembarazarte de ellos, puedes emplear esa energía en algo más útil. Lo entenderás mejor con una analogía.

Imagínate que vives en un país pequeño que comparte frontera con un vecino hostil. Existe una tensión entre ambos países desde hace mucho tiempo. El país vecino tiene distinta religión y sistema político, y esto se percibe en tu país como una gran amenaza. Entre ambos países es posible que existan tres tipos de situaciones.

La peor de las situaciones es la guerra. Tu país ataca y el otro toma represalias (o viceversa). Al ser arrastrados ambos países a una guerra de envergadura, la población de ambas naciones sufre. Piensa en cualquier guerra importante y en el enorme coste que supone en términos de vidas, dinero y bienestar.

Otra situación, mejor que la primera pero que dista aún de ser satisfactoria, es una tregua temporal. Ambos países acuerdan un alto el fuego pero no hay reconciliación. El resentimiento hierve bajo la superficie y existe la amenaza latente de que la guerra estalle de nuevo. Piensa en India y Pakistán, que viven una constante amenaza de guerra nuclear, y en la intensa hostilidad que existe entre las respectivas poblaciones hindúes y musulmanes de ambos países.

La tercera posibilidad es una paz genuina. Se reconocen las diferencias existentes y se consienten. Ello no supone deshacerse del otro país, ni que a uno tenga necesariamente que gustarle, ni siquiera que desee que esté ahí. Ni tampoco significa que uno tenga que aprobar su política o su religión. Pero como la guerra ha terminado, ahora cada uno puede utilizar su dinero y sus recursos para reconstruir las infraestructuras de su propio país en lugar de desperdiciarlos en el campo de batalla.

La primera situación, la guerra, es como luchar para deshacerse de sentimientos y emociones indeseados. Es una batalla que nunca ganarás y que consume una enorme cantidad de tiempo y energía.

La segunda, la tregua, es a todas luces mejor, pero sigue estando muy lejos de la verdadera aceptación. Es más bien como una tolerancia a regañadientes. No hay sensación de avanzar hacia un nuevo futuro. A pesar de que no hay una guerra activa, siguen las hostilidades, y uno vive resignado a la constante tensión. Tolerar de mala gana pensamientos y emociones es mejor que una lucha abierta, pero te deja con la sensación de estar bloqueado y en cierto modo indefenso. Se trata más bien de un sentimiento de resignación que de aceptación, de estar atrapado más que de libertad, de estar estancado más que de avanzar.

La tercera, la paz, representa la auténtica aceptación. Fíjate que, en esta situación, a tu país no tiene por qué gustarle su vecino, ni aprobar que esté ahí, ni convertirse a su religión ni aprender a hablar su lengua. Simplemente hacéis las paces con él. Reconocéis vuestras diferencias, dejáis de intentar cambiar la política o la religión del otro, y concentráis vuestros esfuerzos en hacer de vuestro propio país un lugar mejor en el que vivir. Lo mismo sucede cuando aceptas tus sentimientos y emociones desagradables. No tienen que gustarte, ni tienes que desearlos o aprobarlos. Simplemente haces las paces con ellos y los dejas estar. Ello te deja libre para concentrar tu energía en llevar a cabo acciones que hagan progresar tu vida en una dirección que tú valores.

El verdadero significado de aceptación

La aceptación no supone «apechugar» ni resignarse a nada. Aceptar tiene que ver con abrazar la vida, no meramente tolerarla. Aceptación significa en sentido literal «tomar lo que se nos da». No significa abandonar o admitir la derrota. No significa tan sólo hacer rechinar los dientes y soportarla. Significa abrirte totalmente a tu realidad presente, admitiendo cómo es, aquí y ahora, y dejar de luchar con la vida tal como es en este momento.

Pero ¿y si quieres mejorar tu vida y no simplemente aceptarla tal como es? Bueno, éste es el objetivo de este libro. Pero la manera más efectiva de introducir cambios en tu vida es empezando por aceptarla en su totalidad. Supón que estás caminando sobre hielo. Para dar otro paso sin correr ningún riesgo debes encontrar primero un sitio firme donde apoyar el pie. Si intentas avanzar sin hacer

esto último, es probable que te des un buen batacazo.

La aceptación es como encontrar ese asidero firme. Es una valoración realista de dónde están tus pies y en qué condiciones está el suelo. Ello no significa que te guste estar en ese lugar o que tengas intención de quedarte ahí. Una vez tengas un sitio firme donde poner el pie, podrás dar el paso siguiente de modo más efectivo. Cuanto más plenamente aceptes la realidad de tu situación, tal como es, aquí y ahora, con mayor efectividad podrás emprender acciones para cambiarla.

El dalai lama ejemplifica de maravilla cuanto acabamos de decir. Acepta plenamente que China haya invadido el Tíbet y que tiene que vivir exiliado de su propio país. No malgasta tiempo y energía en hacerse ilusiones, escandalizarse o pensando taciturno en lo que ha perdido. Sabe que no servirá para nada. Tampoco admite la derrota o tira la toalla. Por el contrario, reconoce que, por ahora, así son las cosas y, al mismo tiempo, hace cuanto está en su mano para ayudar. Lleva a cabo activas campañas en todo el mundo para que el público y los políticos se conciencien de los problemas del Tíbet y para conseguir ayuda económica para su pueblo.

Por poner otro ejemplo, consideremos el caso de la violencia doméstica. Si tu compañero es físicamente violento, el primer paso es aceptar la realidad de la situación: que estás en peligro y necesitas hacer algo para protegerte. El siguiente paso es tomar medidas: conseguir ayuda profesional, emprender acciones legales o romper la relación. Para ello, será preciso que aceptes la angustia, la culpabilidad y otros pensamientos y emociones dolorosos que probablemente se te presentarán. Éste es el propósito de la ACT: aceptación y acción, codo con codo. La filosofía en torno a la que gira la ACT está primorosamente contenida en la Oración de la Serenidad:[5]

> *Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia*.

Si tu vida no es como tú quisieras que fuese, la única cosa sensata es llevar a cabo acciones para cambiarla. Dichas acciones serán mucho más efectivas si partes de la aceptación. Todo el tiempo y la energía que desperdicias luchando con pensamientos y emociones podría emplearse de manera mucho más útil en actuar, actuar en la buena dirección. Lograrás una vida rica, plena y llena de sentido si aceptas tus pensamientos y emociones en lugar de

luchar contra ellos y actúas de forma efectiva guiado por tus valores más profundos.

¿Cuál es el precio de la no aceptación? ¿Qué sucede a largo plazo cuando intentas evitar o desembarazarte de pensamientos y emociones desagradables? ¿Funcionan tus estrategias de control? ¿Te están aportando la vida que tú quieres? La aceptación es una poderosa alternativa al control. Has descubierto ya que muchos pensamientos molestos son mucho menos dolorosos cuando te defusionas de ellos; en capítulos posteriores descubrirás que los sentimientos negativos experimentan transformaciones similares.

Cómo utilizar la de-fusión

Volvamos ahora al comentario de John de que «la de-fusión no funciona». John estaba intentando utilizar la de-fusión para *liberarse* de su ansiedad. ¡No es extraño que no funcionara! La de-fusión no es una forma inteligente de controlar tus sentimientos. No es más que una técnica de aceptación. Es verdad que el hecho de defusionarte de pensamientos inútiles reduce a menudo el sentimiento de ansiedad, pero se trata únicamente de un efecto secundario beneficioso, de un plus, no de lo principal. Si intentas utilizar la defusión para controlar la ansiedad o cualquier otro sentimiento desagradable, tarde o temprano terminarás frustrado.

Pero… ¿y si has intentado de-fusionarte de un pensamiento y todavía sigue ahí? Te repito que la de-fusión no sirve para deshacerte de tus pensamientos. Sirve para que los veas como lo que son en realidad y hagas las paces con ellos, para que los dejes estar sin luchar contra ellos. A veces, desaparecerán sin demasiados aspavientos; otras seguirán rondándote durante algún tiempo y, en ocasiones, se irán y luego volverán. La idea es que, una vez les permitas estar ahí sin luchar, podrás canalizar tu energía y atención hacia actividades que de verdad te importan. Pero si esperas que defusionarte de tus pensamientos hará que desaparezcan, tendrás una decepción. Estás volviendo a caer en la orden del día del control, la trampa de la felicidad. La meta es aceptar tus pensamientos, no librarte de ellos.

Y, recuerda, un pensamiento no tiene por qué gustarte para que lo aceptes. Puedes aceptarlo por puro pragmatismo: el pensamiento

ya está ahí, te guste o no, y combatirlo no hace más que consumir tu tiempo y tu energía sin ningún beneficio a largo plazo. La aceptación libera tu energía para que la dediques a actividades que realcen tu vida.

No pasa nada por querer deshacerse de un pensamiento desagradable. De hecho, es lo lógico, dado que eso es lo que has estado haciendo durante toda tu vida. Pero querer deshacerse de algo no es lo mismo que *luchar enérgicamente* contra ello. Por ejemplo, supón que tienes un coche viejo que ya no quieres. Y supón que no vas a tener oportunidad de venderlo por lo menos durante un mes más. Puedes querer desembarazarte del coche y al mismo tiempo aceptar que todavía lo tienes. No tienes que intentar hacerlo pedazos, amargarte o emborracharte todas las noches sólo porque todavía tienes ese viejo coche.

De manera que si te descubres a ti mismo batallando contra un pensamiento negativo, simplemente toma nota de ello. Imagínate que eres un científico que observa su propia mente. Fíjate en las distintas maneras en que luchas. ¿Cuestionas tus pensamientos intentando desaprobarlos o invalidarlos? ¿Los juzgas como buenos o malos, verdaderos o falsos, positivos o negativos? ¿Intentas rechazarlos o sustituirlos por otros «mejores»? ¿Discutes con tu mente? Observa tu lucha con interés y fíjate en lo que consigues.

Por supuesto, algunas historias son más persistentes que otras. Se presentan una vez tras otra. ¿Recuerdas la historia «Soy un incompetente»? Esta historia me ha acompañado desde que tengo memoria. Ahora me visita mucho menos a menudo, pero sigue brotando en mi mente de cuando en cuando. La diferencia es que ahora no me la creo. Pero si se presenta un pensamiento útil como «He metido la pata, ¿cómo puedo aprender de esto?», entonces, como es natural, le presto atención.

Es importante que no te hagas la ilusión de que tus historias van a desaparecer o a presentarse con menor frecuencia. Como suele suceder muy a menudo, acabarán desvaneciéndose. Pero, por definición, si te estás de-fusionando de ellas con la idea de hacerlas desaparecer es que no las aceptas realmente. Y ya sabes adónde te conduce esto.

«Pero —te oigo preguntar— ¿los pensamientos positivos no son mejores que los negativos?» No necesariamente. Recuerda que la

pregunta más importante es: «¿Es un pensamiento útil?» Supón que un cirujano cerebral alcohólico se dice a sí mismo: «Caramba, soy el mejor cirujano cerebral del mundo. Puedo hacer operaciones extraordinarias incluso cuando he estado bebiendo.» Se trata de un pensamiento positivo pero está claro que no es un pensamiento útil. La mayoría de las personas condenadas por conducir borrachas tenían pensamientos positivos por el estilo.

Lo mismo podemos decir de los pensamientos neutrales. En este libro hablo casi siempre de pensamientos negativos simplemente porque son aquellos con los que tenemos problemas más a menudo. Pero todo lo que es válido para los pensamientos negativos lo es también para los pensamientos neutrales y para los pensamientos positivos. Lo esencial no es si un pensamiento es negativo, verdadero o falso, agradable o desagradable, optimista o pesimista, si no si te ayuda a construir una vida llena de sentido.

Entonces, te preguntarás, ¿deberías creerte alguno de tus pensamientos? Sí, pero sólo si son útiles y sin tomártelos demasiado en serio. E incluso aunque te los creas, ten presente que no son más que lenguaje.

A medida que pase el tiempo y que vayas avanzando en lo que queda de este libro, aprenderás a de-fusionarte de los pensamientos inútiles rápida y fácilmente. Pero es importante que recuerdes que la fusión cognitiva no es tu enemigo.

Hacer planes de futuro, buscar soluciones a tus problemas, ensayar mentalmente tus actos, enfrascarte en un libro, entablar una conversación, leer música, escribir una carta, decirle a alguien que lo quieres son actividades que implican fusión cognitiva. Por consiguiente, la fusión cognitiva no es tu enemigo; es una parte fundamental del ser humano.

Los pensamientos inútiles tampoco son tus enemigos. Dada la manera en que nuestra mente ha evolucionado, muchos de nuestros pensamientos son en mayor o menor grado negativos, de modo que si los consideras como enemigos, siempre estarás batallando contra ti mismo. Los pensamientos no son más que sonidos, palabras, símbolos o fragmentos de lenguaje, así que, ¿por qué declararles la guerra? Nuestro objetivo es incrementar la conciencia que tenemos de nosotros mismos; reconocer cuándo nos estamos fusionando con nuestros pensamientos y detenernos cuando ello sucede. Una vez

somos conscientes, disponemos de una serie mucho más amplia de posibilidades de actuación. Si los pensamientos son útiles, utilízalos. Si no lo son, de-fusiónate de ellos.

Ten presente que las técnicas de de-fusión mencionadas hasta ahora son como esos manguitos hinchables que los niños utilizan en la piscina: una vez sabes nadar, ya no los necesitas. La idea es que, más adelante, a medida que vayas incorporando los demás conceptos que aprenderás en este libro, podrás de-fusionarte de tus pensamientos sin prestarles demasiada atención. Podrás estar concentrado en tu trabajo, manteniendo una conversación o realizando cualquier otra actividad importante, y cuando en tu mente emerja algún pensamiento inútil lo verás al instante como lo que es y dejarás que venga y se vaya sin que te distraiga.

Esto último te quedará mucho más claro después del próximo capítulo, en el que exploraremos un aspecto enormemente poderoso de la conciencia humana, un recurso que tenemos en nuestro interior y que la sociedad occidental ha ignorado tanto que ni siquiera tiene nombre en inglés.

Pero no pases la página en seguida. ¿Por qué no esperas unos días antes de seguir leyendo y, mientras tanto, practicas tus destrezas de de-fusión? Y si tu mente te dice «Es demasiado difícil, no quiero tomarme tanto trabajo», simplemente dale las gracias.

CAPÍTULO 7

Mira quién habla

¿Has observado alguna vez que un pensamiento extraño o inquietante te brotaba en la cabeza y te preguntabas de dónde había salido? ¿Te han reprendido alguna vez por no prestar atención y has contestado «lo siento, estaba en otro sitio»? ¿Te has dado cuenta alguna vez de repente de que tu mente había estado «vagando»?

Si analizamos con mayor detenimiento estas expresiones, veremos que todas apuntan a algo bastante curioso. ¿De dónde *vino* ese pensamiento? ¿Y adónde *fue*? ¿Y si estabas «en otro sitio», dónde estabas? ¿Y cómo volviste de ahí?

La ACT responde a estas preguntas enseñándote a reconocer dos partes distintas de ti mismo: el «yo pensante» y el «yo observante». El yo pensante es la parte de ti que piensa, planea, juzga, compara, crea, imagina, visualiza, analiza, recuerda, sueña despierto y fantasea. Es lo que se suele conocer como «la mente». Algunas conocidas terapias psicológicas como el pensamiento positivo, la terapia cognitiva, la visualización creativa, la hipnosis y la programación neurolingüística se centran en controlar la manera en que opera tu yo pensante. Todo esto es estupendo en teoría y parece lógico pero, como hemos visto, el yo pensante no es tan fácil de controlar. (Repito, no es que no tengamos *ningún* control —al fin y al cabo, a lo largo de todo este libro vamos a echarles una ojeada a muchas formas de pensar con mayor efectividad—, es que tenemos mucho menos control del que los expertos quieren darnos a entender.)

El yo observante es fundamentalmente distinto del yo pensante. El yo observante no piensa. Es esa parte de ti encargada de la concentración, la atención y la consciencia. Aunque puede observar o prestar atención a tus pensamientos, no puede producirlos.

Mientras el yo pensante piensa en tu experiencia, el yo observante la *registra* directamente.

Por ejemplo, si cuando juegas al baloncesto, al cricket o al tenis

estás realmente concentrado, toda tu atención se clava en esa pelota que se dirige hacia ti. Tu yo observante se encuentra en plena tarea. No estás *pensando* en la pelota, la estás *observando*.

Ahora bien, supón que en tu cabeza empiezan a brotar pensamientos como: «Espero estar agarrando bien la raqueta», «Mejor será que le dé bien» o «¡Caramba, qué rápido viene esa pelota!». Tu yo pensante está manos a la obra. Y por supuesto, a veces, este tipo de pensamientos pueden ser motivo de distracción. Si tu yo observante presta demasiada atención a estos pensamientos, dejará de concentrarse en la pelota y tu juego resultará perjudicado. (¿Cuántas veces has estado concentrado en un trabajo y te ha distraído un pensamiento como «¡Espero no fastidiarlo todo!»?)

O imagínate que contemplas una puesta de sol extraordinaria. Hay momentos en los que no haces más que mirarla. Tu mente está tranquila. No discurren pensamientos por tu cabeza, simplemente registras los muchos colores del espectáculo que tienes ante tus ojos. Esta vez el que está manos a la obra es tu yo observante: está observando, no pensando.

Entonces interviene tu yo pensante: «¡Vaya! ¡Mira cuántos colores! Esto me recuerda esa puesta de sol que vimos el año pasado durante las vacaciones. Ojalá tuviera mi cámara. Es tan bonita… Parece sacada de una película.» Cuanta más atención le preste tu yo observante a los comentarios del yo pensante, más perderás el contacto directo con esa puesta de sol.

A pesar de que todos comprendemos palabras como «consciencia», «concentración» y «atención», la mayoría de los que vivimos en el mundo occidental tenemos escasa o ninguna idea del yo observante. Como consecuencia, la lengua inglesa no tiene ninguna palabra para nombrarlo. Tan sólo existe la palabra «mente», que, por lo general, se utiliza para designar tanto al yo pensante como al yo observante, sin distinción entre ambos. Para evitar confusiones, cada vez que en este libro utilizo la palabra «mente» me refiero tan sólo al yo pensante. Cuando utilizo términos como «atención», «consciencia», «observar», «darse cuenta» y «experiencia directa», me refiero a diversos aspectos del yo observante. A medida que este libro avanza, irás aprendiendo cómo sintonizar y utilizar esta extraordinariamente potente parte de ti.

Empecemos ahora mismo con un sencillo ejercicio.

Pensar *versus* observar

Cierra los ojos durante un minuto y simplemente fíjate en lo que hace tu mente. Estate a la espera de cualquier pensamiento o imagen, como si fueras un fotógrafo de vida salvaje que espera que un animal exótico surja de la maleza. Si no brota ningún pensamiento ni imagen, sigue observando. Tarde o temprano se presentarán, te lo garantizo. Fíjate en dónde parecen estar situados estos pensamientos o imágenes: delante, por encima, detrás, a un lado o dentro de ti. Una vez hayas hecho esto durante un minuto, vuelve a abrir los ojos.

Esto es cuanto tienes que hacer. De modo que vuelve a leer estas instrucciones y, a continuación, deja a un lado el libro y prueba.

• • •

Lo que has experimentado han sido dos procesos distintos. En primer lugar, estaba el proceso de pensamiento, en otras palabras, aparecieron algunos pensamientos o imágenes. Luego, estaba el proceso de observación. Es decir, pudiste fijarte u observar dichos pensamientos o imágenes. Es importante experimentar la distinción entre pensar y observar porque, a medida que el libro avanza, iremos utilizando cada proceso de maneras distintas. Así que practica una vez más el ejercicio anterior. Cierra los ojos durante un minuto, observa qué pensamientos o imágenes aparecen y fíjate en dónde parecen estar situados.

• • •

Espero que este pequeño ejercicio te haya dado una impresión de distancia entre tus pensamientos y tú. Aparecieron pensamientos e imágenes que volvieron a desaparecer y pudiste darte cuenta de que venían y se marchaban. Dicho de otro modo, tu yo pensante produjo unos pensamientos y tu yo observante los observó.

En cierto modo, nuestro yo pensante es como una radio que se oye siempre como ruido de fondo. La mayor parte del tiempo

escuchamos el *Show radiofónico predestinación y pesimismo*, que emite historias negativas las 24 horas del día. Nos recuerda cosas malas del pasado, nos advierte de las cosas malas que nos sucederán en el futuro y nos pone al día con regularidad acerca de lo que no nos va bien. De cuando en cuando emite algo útil o alegre, pero no muy a menudo. Por ello, si tuviéramos continuamente sintonizada esta emisora, la escucháramos con atención y, lo que es peor, diéramos crédito a todo cuanto oyéramos, tendríamos una receta segura para el estrés y la desdicha.

Por desgracia, no hay manera de apagar esta radio. Ni siquiera los maestros del zen son capaces de conseguir semejante proeza. En ocasiones, la radio se apaga por voluntad propia durante unos segundos (o incluso, aunque muy rara vez, durante unos minutos). Pero no tenemos el poder para hacer que pare (a menos que provoquemos un cortocircuito con drogas, alcohol o cirugía cerebral). De hecho, en términos generales, cuanto más intentamos hacer que la radio pare, más alto suena.

Pero hay una posibilidad alternativa. ¿Alguna vez has tenido la radio encendida pero estabas tan concentrado en tu tarea que en realidad no la escuchabas? Podías oír el sonido de la radio, pero no le prestabas atención. Cuando practicamos las destrezas de de-fusión, lo que en el fondo nos proponemos es hacer precisamente esto con nuestros pensamientos. Una vez sabemos que los pensamientos no son más que fragmentos de lenguaje, podemos tratarlos como ruido de fondo, podemos dejarlos ir y venir sin fijarnos en ellos y sin que nos molesten. La técnica de darle las gracias a la mente (véase capítulo 5) ejemplifica esto último a la perfección: aparece un pensamiento desagradable pero, en vez de fijarte en él, simplemente reconoces su presencia, le das las gracias a la mente, y vuelves tu atención a lo que estás haciendo.

Lo que nos proponemos con todas estas destrezas de de-fusión es lo siguiente:

- Si el yo pensante emite algo que no resulta útil, el yo observante no precisa prestarle atención. El yo observante puede, en su lugar, concentrarse en lo que haces aquí y ahora.
- Si el yo pensante emite algo útil o que resulta de ayuda, el yo observante puede intervenir y prestar atención.

Esta actitud es muy distinta de la que proponen terapias como la del pensamiento positivo, que es como si emitieran un segundo show radiofónico, *Radio feliz y alegre*, paralelamente a *Radio predestinación y pesimismo*, con la esperanza de sofocar esta última. Es bastante difícil permanecer concentrado en lo que estás haciendo cuando como fondo tienes dos canales emitiendo melodías distintas.

Fíjate, asimismo, en que dejar la radio sonando sin prestarle gran atención es muy diferente de poner todo tu empeño en ignorarla. ¿Has intentado alguna vez no escuchar una radio que está sonando? ¿Qué sucedió? Cuanto más intentabas *no* oírla, más te molestaba, ¿no es así?

La capacidad de dejar que los pensamientos se presenten y pasen a un segundo plano mientras permaneces concentrado en lo que estás haciendo resulta muy útil. Imagínate que en una situación social tu mente te está diciendo: «¡Mira que soy aburrido! No tengo nada que decir. ¡Ojalá pudiera irme a casa!» Es difícil mantener una buena conversación si prestas toda tu atención a esos pensamientos. Del mismo modo, supón que estás aprendiendo a conducir y tu yo pensante dice: «No puedo hacerlo. Es demasiado difícil. ¡Voy a chocar!» Difícilmente conducirás bien si tu yo observante está concentrado en esos pensamientos en lugar de fijarse en la carretera. La técnica que exponemos a continuación te ayudará a dejar que tus pensamientos «pasen de largo» mientras sigues atento a lo que estás haciendo.

DIEZ RESPIRACIONES PROFUNDAS

Practica diez respiraciones profundas tan despacio como te sea posible. (Tal vez prefieras hacerlo con los ojos cerrados.) Ahora concéntrate en el movimiento de tu caja torácica, y en el aire que entra y sale de tus pulmones. Observa tus sensaciones cuando inspiras: el pecho sube, los hombros se levantan, los pulmones se expanden. Fíjate en lo que sientes cuando expiras: el pecho baja, los hombros vuelven a su posición original, el aire sale de la nariz. Ahora concéntrate totalmente en vaciarte los pulmones. Expulsa hasta el último vestigio de aire, sintiendo cómo se deshinchan, y detente un momento antes de volver a inspirar. Cuando inspires, fíjate en cómo la barriga empuja hacia afuera con suavidad.

En este momento, deja que se presenten y se coloquen en un segundo plano los pensamientos y las imágenes, como si fueran coches que pasan por la calle. Cuando brote un nuevo pensamiento o imagen, reconoce brevemente su presencia, como si saludases con un gesto de la cabeza a un automovilista que pasa. Mientras haces esto último, mantén tu atención centrada en la respiración, siguiendo el aire que entra y sale de tus pulmones. Quizá te resulte útil decirte a ti mismo en silencio «estoy pensando», cada vez que aparezca un pensamiento o imagen. Muchas personas consideran que reconocer la presencia del pensamiento y, a continuación, dejarlo marchar les ayuda. Pruébalo y, si te sirve, sigue haciéndolo.

De cuando en cuando aparecerá algún pensamiento que captará tu atención. Te «enganchará» y te «arrastrará», de modo que perderás el hilo del ejercicio. Cuando te des cuenta de que te has quedado «enganchado», dedica un segundo a observar qué fue lo que te distrajo. Acto seguido «desengánchate» poco a poco y vuelve a concentrarte en tu respiración.

Ahora vuelve a leerte las instrucciones, deja el libro e inténtalo.

• • •

¿Qué tal te ha ido? La mayoría de la gente se queda enganchada y se ve arrastrada por sus pensamientos varias veces mientras realiza este ejercicio. Así es como suelen afectarnos nuestros pensamientos: nos atrapan, desviando nuestra atención de lo que estamos haciendo. (Así que, aunque digamos que nuestra mente vaga, esto no es exactamente lo que ocurre. En realidad, lo que vaga es nuestra atención.)

Si practicas esta técnica con regularidad, aprenderás tres destrezas importantes:

1. Cómo dejar que los pensamientos se presenten y se vayan sin fijarte en ellos.
2. Cómo reconocer cuándo tus pensamientos te han «enganchado».
3. Cómo desengancharte con suavidad de esos pensamientos y volver a concentrarte.

Cuando practiques esta técnica, fíjate en la distinción entre tu

yo pensante y tu yo observante. (El yo observante se concentra en la respiración, mientras que el yo pensante parlotea en segundo plano.) Date cuenta también de que se trata de una estrategia de aceptación, no de una estrategia de control. No estamos intentando cambiar, evitar o deshacernos de pensamientos indeseados. Tan sólo estamos dejándolos estar ahí, ir y venir como quieran.

Por fortuna, ésta es una técnica fácil de practicar porque puedes hacerlo en cualquier lugar y a cualquier hora. Por consiguiente, proponte practicar este ejercicio a lo largo del día cuando estás parado en los semáforos, haciendo cola en una tienda, aguardando al teléfono, esperando a que alguien termine de arreglarse, durante los intermedios de la televisión, mientras te tomas el café o el té por la mañana y en la cama, justo antes de dormirte o por la mañana antes de levantarte. Es decir, practícalo siempre que tengas un momento libre. (Si no tienes tiempo para realizar las diez respiraciones, incluso tres o cuatro pueden resultarte útiles.) Sobre todo, inténtalo siempre que te des cuenta de que estás atrapado en tus pensamientos.

Cuando utilices esta técnica, recuerda que no importa cuántas veces te quedes enganchado. Cada vez que te percates de ello y te desenganches, irás perfeccionándote en el uso de una valiosa destreza.

Al practicar esta técnica, olvida todo tipo de expectativa. Fíjate tan sólo en el efecto que tiene cuando lo haces. Mucha gente la encuentra bastante relajante pero, por favor, no la tomes como una técnica de relajación. Si te relajas, recuerda que se trata meramente de un efecto secundario beneficioso, no del objetivo principal. (Si sucede, disfrútalo, claro está, pero no lo busques, o tarde o temprano lo más probable es que sufras una decepción.)

Creé los breves ejercicios que acabo de exponer pensando en esas personas ocupadas que dicen que «no tienen tiempo suficiente durante el día» para llevar a cabo una práctica de de-fusión formal. Sin embargo, «no tener bastante tiempo» es otra historia. De modo que aquí tienes un reto para ti: si de verdad deseas llegar a hacer esto bien, además de realizar todos esos ejercicios breves, reserva cinco minutos dos veces al día para practicar la concentración en tu respiración. Por ejemplo, puedes hacerlo durante cinco minutos por la mañana justo después de levantarte y cinco minutos durante la

pausa para la comida de mediodía. En tales ocasiones, mantén tu atención totalmente concentrada en tu respiración, dejando que tus pensamientos se presenten y se sitúen en un segundo plano. Y cada vez que te des cuenta de que tu atención se ha desplazado, hazla volver sin brusquedad. En caso de que todavía no lo hayas probado, inténtalo en silencio diciéndote «estoy pensando», cada vez que aparezca un pensamiento o una imagen. Algunos pacientes lo encuentran muy útil como manera de reconocer el proceso de pensar sin quedar atrapado en él. (No obstante, si no te resulta de ayuda, no te molestes en seguir probando.)

Expectativas realistas

Las destrezas de de-fusión son esenciales para escapar de la trampa de la felicidad. Si puedes ver tus pensamientos como lo que son, simples palabras, y los dejas ir y venir sin prestarles atención, puedes dedicar tu tiempo y tu energía a cosas importantes como emprender acciones para crear el tipo de vida que quieres. Tu mente nunca dejará de contarte historias desagradables (al menos, no por mucho tiempo), puesto que eso es lo que la mente hace. Así que seamos realistas. Lo cierto es que te verás enganchado y atrapado por estas historias una y otra vez. Ésa es la mala noticia.

La buena es que *puedes* mejorar radicalmente tu situación. *Puedes* aprender a no quedarte enganchado tan a menudo. *Puedes* aprender a reconocer mucho más deprisa que te has quedado enganchado, y ¡*puedes* aprender a desengancharte mucho más fácilmente! Todas estas habilidades te ayudarán a mantenerte fuera de la trampa de la felicidad.

En cuanto al yo observante, tan sólo hemos empezado a rascar la superficie. El yo observante es un gran aliado que te ayudará a transformar tu vida y volveremos a él muchas veces en capítulos posteriores. Mientras tanto, hemos llegado al capítulo final sobre la de-fusión, en el que aprenderemos cómo lidiar con… ¡imágenes aterradoras!

CAPÍTULO 8

Imágenes aterradoras

Roxy estaba temblando. Tenía el rostro pálido y cansado, los ojos llorosos.

—¿Cuál es el diagnóstico? —le pregunté.

—Esclerosis múltiple —musitó.

Roxy era una abogada de 32 años entregada a su profesión. Un día, en el trabajo, sintió cierta debilidad y entumecimiento en su pierna izquierda y a los pocos días le diagnosticaron una esclerosis múltiple o EM. La EM es una enfermedad en la que los nervios del cuerpo degeneran, dando lugar a todo tipo de problemas físicos. En el mejor de los casos, una persona puede sufrir un episodio pasajero de trastornos neurológicos de los que se recupera por completo y no vuelve sufrir molestias nunca más. En el peor, la EM va empeorando de forma constante y el sistema nervioso se deteriora poco a poco hasta que el enfermo se encuentra severamente incapacitado desde el punto de vista físico. Los médicos no tienen manera de predecir cómo afectará la enfermedad al paciente.

Como es lógico, esta noticia resultó extremadamente perturbadora para Roxy: un diagnóstico aterrador, sin modo posible de predecir las consecuencias. La mente de Roxy había tenido siempre tendencia a imaginar lo peor. Para los abogados éste es un rasgo útil porque les permite prever cualquier posible problema en una causa civil o penal. Pero ahora esta característica se convirtió para Roxy en un obstáculo pues no dejaba de imaginarse a sí misma en una silla de ruedas, con el cuerpo horriblemente deformado, la boca torcida y babeante. Cada vez que esta imagen brotaba en su cabeza, la aterrorizaba. Intentaba decirse todas las cosas habituales que dicta el sentido común: «No te preocupes… probablemente no te sucederá nunca», «La probabilidad de que no pase es altísima… no adelantes acontecimientos», «¿De qué sirve preocuparse por cosas que tal vez no lleguen a suceder?». Amigos, familiares y médicos también trataron de tranquilizarla con consejos parecidos.

Pero no consiguieron, ni mucho menos, hacer desaparecer esa aterradora imagen.

Roxy descubrió que, a veces, podía expulsar esa imagen de su cabeza, pero no por mucho tiempo, y que, cuando regresaba, parecía intranquilizarla incluso más que antes. Esta estrategia de control, muy utilizada pero poco efectiva, se conoce como «supresión del pensamiento». La supresión del pensamiento implica expulsar con energía los pensamientos e imágenes dolorosos de nuestra mente. Por ejemplo, cada vez que un pensamiento indeseado aparece en tu mente, podrías decirte a ti mismo: «No, no pienses en ello» o «¡Detenlo!» o podrías echarlo mentalmente a empujones. Los estudios realizados muestran que, a pesar de que este método logra con frecuencia hacer desaparecer pensamientos e imágenes perturbadores a corto plazo, al cabo de cierto tiempo se produce un efecto de rebote: los pensamientos negativos regresan en mayor número y con mayor intensidad que en el pasado.

La mayoría de nosotros tiene tendencia a conjurar imágenes terribles del futuro. ¿Cuán a menudo te has «visto a ti mismo» fracasando, siendo rechazado, actuando como un necio, perdiendo tu trabajo, enfermando, envejeciendo y perdiendo la energía o metiéndote en algún tipo de problema? En un estado de fusión cognitiva, estas imágenes mentales parecen increíblemente reales, como si lo que estamos imaginando estuviera de verdad sucediendo, aquí y ahora. Esto, claro está, puede dar mucho miedo. En palabras de Mark Twain, a lo largo de nuestra vida atravesamos muchas experiencias terribles, y la mayoría de ellas nunca tiene lugar.

Siempre que nos enfrentemos a retos en nuestra vida, surgirán una y otra vez imágenes desagradables o intranquilizadoras, y podemos desperdiciar una gran cantidad de un tiempo precioso lidiando con ellas o intentando deshacernos de ellas. Además, si nos fusionamos completamente con estas imágenes, pueden parecer tan terribles que nos disuadan de hacer las cosas que de verdad nos interesan. Así, por ejemplo, hay mucha gente que evita viajar en avión porque su mente evoca imágenes en las que el aparato se estrella. Dentro del marco de la fusión cognitiva:

- Nos tomamos estas imágenes en serio.
- Les prestamos toda nuestra atención.
- Reaccionamos a ellas como si de verdad estuvieran pasando.

• Las tratamos como si fueran una predicción exacta del futuro.

En *de-fusión* cognitiva:

• Reconocemos que las imágenes no son más que visiones.
• Les prestamos atención sólo si son útiles.

Las técnicas de de-fusión que utilizamos en el caso de las imágenes son muy similares a las que utilizamos para de-fusionarnos de los pensamientos. Para empezar, es preciso que nos concentremos en dichas imágenes con el fin de practicar la de-fusión. Pero el objetivo esencial es ser capaces de dejar que tales imágenes vayan y vengan sin concederles demasiada atención. (Es como tener la televisión encendida como ruido de fondo sin que en realidad la estemos viendo.)

Las técnicas de de-fusión nos ayudan a ver estas imágenes como lo que son: nada más que visiones de muchos colores. Una vez reconocemos esto último, podemos dejarlas estar ahí sin luchar contra ellas, sin juzgarlas y sin intentar evitarlas. Dicho de otro modo, podemos aceptarlas. La aceptación significa, en primer lugar, que ya no tenemos que temerlas, en segundo, que ya no malgastamos nuestra preciosa energía en combatirlas, y, por último, que podemos concentrarnos en algo más constructivo.

Antes de experimentar las siguientes técnicas, es importante decir unas cuantas palabras sobre los recuerdos dolorosos. Almacenamos recuerdos con nuestros cinco sentidos: imágenes, sonidos, olores, sabores y texturas. Las técnicas que expondremos a continuación suelen dar resultado con los recuerdos visuales, es decir, con aquellos recuerdos que han sido almacenados básicamente como imágenes. En fusión cognitiva:

• Les concedemos a estos recuerdos toda nuestra atención.
• Reaccionamos a ellos como si estuvieran sucediendo aquí y ahora.
• Reaccionamos a ellos como si fueran peligrosos o dañinos.

En el marco de la *de-fusión*:

• Reconocemos que estos recuerdos no son más que imágenes.
• Sabemos que lo que sucedió en el pasado ya no puede hacernos

daño.
- Les prestamos atención sólo si resultan de utilidad.

Sin embargo, cuando trabajamos con recuerdos, debemos tener cuidado. Aunque las técnicas que abordamos en este capítulo nos ayudan a aceptar muchos recuerdos desagradables como las veces que algo te ha salido mal, que has hecho una chapuza, que te han rechazado, humillado o avergonzado, tal vez no sean adecuadas para recuerdos más traumáticos. Si estás profundamente alterado por recuerdos traumáticos de violaciones, torturas, maltrato infantil, violencia doméstica u otros incidentes de gravedad, no te recomiendo que utilices estos métodos sin ayuda. Por el contrario, deberías aprender a de-fusionarte de dichos recuerdos con un terapeuta que tenga la formación pertinente.

De-fusionarnos de imágenes desagradables

Ninguna técnica que la humanidad conozca es infalible al ciento por ciento y las técnicas de de-fusión no son una excepción. Si te das cuenta de que una técnica determinada no te funciona, fíjate en cómo te sientes al estar fusionado y pasa a otra distinta. Antes de utilizar una técnica, lee las instrucciones, trae a tu mente alguna imagen conflictiva que tienda a recurrir. Si se trata de una imagen en movimiento, condénsala en un «vídeo clip» de diez segundos. A continuación, deja el libro y prueba a utilizar la técnica. Si alguna técnica no te parece adecuada, no la pongas en práctica.

UNA PANTALLA DE TELEVISIÓN

Evoca una imagen desagradable y observa cómo te afecta. Acto seguido, imagínate que al otro lado de la habitación hay una pequeña pantalla de televisión. Sitúa tu imagen en la pantalla. Juega con ella: ponla cabeza abajo; colócala de lado; hazla girar una y otra vez; estíiiiiiiiiiirala lateralmente. Si es un videoclip en movimiento, pásalo hacia adelante a baja velocidad; pásalo hacia atrás a baja velocidad; pásalo hacia delante a doble velocidad; pásalo al revés a doble velocidad; quítale el color para verlo en blanco y negro; intensifica el color y el brillo hasta que se vea

ridículamente chillón (de forma que la piel de la gente se vea color naranja y las nubes sean color rosa intenso). La idea no es librarse de esta imagen, sino verla como lo que es: una visión inofensiva. Tal vez sea preciso que lo intentes entre diez segundos y dos minutos para que consigas de verdad de-fusionarte. Si al cabo de los dos minutos sigue molestándote, prueba la técnica siguiente.

SUBTÍTULOS GRACIOSOS O VOCES EN OFF

Manteniendo esa imagen en la pantalla de la televisión, añade un subtítulo o una voz en off que sean graciosos, como «¡*El desastre definitivo*!, estreno en el Canal 4, lunes, 19.30 h» o «¡*Mi amante me rechazó*! En todos los cines». Si esta imagen está relacionada con una historia a la que has puesto nombre, utiliza este nombre en el subtítulo o la voz en off. Por ejemplo, una imagen tuya en la que algo te sale mal podría subtitularse «La historia "El fracaso"». Si al cabo de otros treinta segundos, todavía te incomoda, prueba la técnica siguiente.

BANDA SONORA

Con la imagen todavía en la pantalla de televisión, elige una banda sonora y añádesela. Experimenta con varias bandas sonoras distintas: jazz, hip-hop, música clásica, rock o tus temas favoritos de películas. Si la imagen sigue molestándote, intenta la técnica siguiente.

DISTINTOS EMPLAZAMIENTOS

Visualiza esta imagen en varios emplazamientos distintos. Mantén cada escenario durante veinte segundos antes de pasar al siguiente. Visualiza tu imagen en la camiseta de alguien que está haciendo *jogging* o en la camiseta de una estrella del rock. Visualízala pintada en un lienzo, o en una banderola, volando tras una avioneta. Visualízala como una pegatina para el parachoques del coche, como una foto de una revista, o como un tatuaje en la espalda de alguien. Visualízala como una ventana emergente en la pantalla de un ordenador o como un póster en el dormitorio de un quinceañero.

Visualízala como la imagen de un sello postal o como un dibujo de un cómic. Utiliza tu imaginación. No hay límites.

Si después de todo esto sigues fusionado con la imagen, es decir, si todavía te altera, te atemoriza o sigue acaparando toda tu atención cada vez que aparece, te sugeriría que practicaras algunos o todos los ejercicios que hemos mencionado al menos durante cinco minutos todos los días. Eso es lo que le pedí a Roxy que hiciera, y al cabo de una semana la imagen de sí misma en silla de ruedas había dejado de perturbarla. Seguía apareciéndosele de vez en cuando, pero ya no la asustaba, y era capaz de dejarla ir y venir mientras seguía concentrada en cosas más importantes. Paradójicamente, cuanto menos intentaba expulsar esa imagen, menos a menudo aparecía. No era éste el objetivo pero es algo que sucede con frecuencia como efecto secundario. Es lógico, si tienes en cuenta el efecto rebote, que tan a menudo se produce cuando intentas alejar de ti pensamientos e imágenes.

Para abordar imágenes menos problemáticas, puedes adaptar con facilidad otras técnicas de de-fusión. En lugar de decir «Estoy teniendo el pensamiento de que…», puedes reconocer: «Estoy teniendo la imagen de…» Por ejemplo, «Estoy teniendo la imagen de que echo a perder la entrevista». Si la imagen es un recuerdo, podrías intentar decir: «Estoy teniendo el recuerdo de…», o incluso: «La mente me está mostrando una imagen de…»

En lugar de ponerle nombre a la historia, puedes ponerle nombre a la imagen. Por ejemplo, «¡Hombre! ¡Aquí está la imagen "solitario y desdichado"». Puedes incluso ponerle nombre al recuerdo: «¡Vaya! ¡Si es el recuerdo del "desagradable rechazo"!» Y siempre puedes decir: «¡Gracias, mente!» por cualquier imagen que te mande. Y, ahora, la última técnica para imágenes conflictivas:

CAMBIO DE GÉNERO CINEMATOGRÁFICO

Esta técnica resulta especialmente útil con las imágenes en movimiento. Primero, convierte la imagen en un breve videoclip y, a continuación, visualízala en una pantalla de televisión. Ahora intenta ver este videoclip en forma de distintos géneros cinematográficos. Por ejemplo, imagínalo como una película de gánsteres, como una película del Oeste, o una absurda telenovela, o

una película de ciencia-ficción, un film de Disney o un musical. Cada vez que cambies de género, cambia también la ropa, los decorados y el estilo de actuar, pero no trates de modificar lo que realmente sucede. Mantén la historia básica exactamente idéntica. Visualízala una y otra vez en distintos géneros hasta que puedas darte cuenta de verdad de que no es más que una imagen en movimiento.

Recuerda, la de-fusión tiene que ver con la aceptación. El objetivo no es deshacerse de esas imágenes sino dejar de luchar contra ellas. ¿Que por qué deberías aceptarlas? Porque la realidad es que durante el resto de tu vida, de una forma u otra, te seguirán llegando imágenes inquietantes. Recuerda que la mente era al principio un dispositivo «salvavidas». Les salvó el pellejo a tus antepasados enviándoles advertencias: una imagen de un oso durmiendo al fondo de una gruta, o de un dientes de sable hambriento agazapado sobre una roca. De manera que después de cien mil años de evolución, no va a decirte de repente: «Oye, espera un momento. Ahora todos los lobos y los osos han desaparecido. Ya no tengo que seguir mandándote esas advertencias.» Lo siento pero no es así como funciona la mente.

Te lo repito de nuevo: no te creas lo que acabo de decir porque yo lo diga, guíate por tu propia experiencia. A pesar de todo lo que has intentado a lo largo de los años, ¿no es cierto que tu mente sigue produciendo imágenes desagradables? Por consiguiente, es preciso que aprendamos a vivir con ellas, a prestarles atención si nos son de utilidad, o a dejar que vengan y se vayan si no lo son. Y, una vez más, tengo que prepararte. Cuando practiques estas técnicas, tus imágenes desagradables a menudo desaparecerán, o por lo menos acudirán a tu mente con menor frecuencia, y muchas veces te sentirás mucho mejor. Pero, no lo olvides, estos resultados no son más que efectos secundarios beneficiosos, no el objetivo fundamental. Si empiezas a de-fusionarte de pensamientos o imágenes con la idea de *deshacerte* de ellos, es que, en realidad, no los estás aceptando. Por el contrario, estás intentando utilizar una estrategia de aceptación como estrategia de control, y, al final, te saldrá el tiro por la culata. Así que usa las técnicas como es debido y por las razones adecuadas y te ayudarán a no caer en la trampa de la felicidad.

CAPÍTULO 9

Demonios a bordo

Imagínate que estás pilotando un barco en alta mar. Bajo el puente, ocultos a la vista, hay una numerosa horda de demonios, todos con enormes garras y dientes afilados como navajas. Estos demonios tienen muchas formas distintas. Algunos son emociones, como la culpa, la ira, el miedo o la desesperación. Otros son recuerdos de las ocasiones en que has fracasado, has hecho algo mal o te han herido. También hay pensamientos como «Es demasiado difícil», «Quedaré como un tonto» o «Fracasaré.» Algunos de ellos son imágenes mentales en las que te ves a ti mismo haciendo algo mal o en el momento en que alguien te rechaza. Otros son fuertes impulsos de beber demasiado, fumar, hacerte daño a ti mismo o comer en exceso. Y, por último, otros son sensaciones desagradables tales como una opresión en el pecho o un nudo en el estómago.

Mientras mantengas a ese barco a la deriva en alta mar, los demonios permanecerán abajo. Pero tan pronto como empieces a dirigirte a tierra firme, saldrán reptando de debajo del puente, moviendo sus alas membranosas, mostrando sus colmillos y amenazando, en general, con hacerte pedacitos. Como es lógico, la idea no te gusta demasiado, por lo que haces un trato: «Si vosotros, demonios, permanecéis fuera de mi vista, bajo el puente, mantendré el barco a la deriva en alta mar.» Los demonios acceden y todo parece ir bien, por algún tiempo…

El problema es que, al final, te hartas de estar en alta mar. Te aburres y te sientes solo, triste, resentido y angustiado. Ves muchos otros barcos que navegan hacia la costa, pero no así el tuyo. «¡Vaya una vida!», piensas. «Adonde quiero dirigirme es a esa tierra de ahí.» Pero los demonios que hay abajo no están particularmente interesados en lo que tú quieres. ¡Desean seguir en alta mar y punto! Así que en cuanto tú pones rumbo a tierra, trepan al puente y comienzan a amenazarte otra vez.

Lo interesante es que, a pesar de que esos demonios te

amenacen, en realidad nunca te causan ningún daño físico. ¿Por qué? ¡Porque no pueden! Cuanto pueden hacer es gruñir, agitar las garras y mostrar un aspecto aterrador. Físicamente ni siquiera pueden *tocarte*. Una vez te das cuenta de ello, eres libre. Ello significa que puedes llevar tu barco donde quieras, siempre y cuando estés dispuesto a aceptar la presencia de los demonios. Cuanto tienes que hacer para llegar a tierra es aceptar que los demonios están bajo el puente, aceptar que están haciendo todo lo posible para asustarte, y seguir dirigiendo el barco hacia la orilla. Los demonios pueden gruñir y protestar, pero están impotentes porque su poder reside por completo en el crédito que tú des a sus amenazas.

Pero si no estás dispuesto a aceptar a esos demonios, si tienes que mantenerlos bajo el puente a toda costa, tu única opción es seguir a la deriva, en alta mar. Por supuesto, puedes intentar arrojarlos por la borda, pero mientras estás ocupado haciéndolo no hay nadie al timón, por lo que corres el riesgo de estrellarte contra las rocas o volcar. Además, es una lucha que nunca podrías ganar ya que hay un número infinito de demonios acechando.

«¡Pero eso es horrible! —tal vez protestes—. ¡No quiero vivir rodeado de demonios!» Bueno, siento ser portador de malas noticias, pero ya lo estás. Y todos esos demonios seguirán presentándose, una y otra vez, en cuanto empieces a orientar tu vida en una dirección que tú valores. ¿Por qué? Pues, una vez más, todo se debe a la evolución. Recuerda, la mente de nuestros antepasados tenía un imperativo primordial: «¡Que no te maten!» Y un factor importante para que no te maten es conocer tu entorno. Como es obvio, cuanto mejor conoces el terreno y la fauna local, más a salvo estás, mientras que aventurarte en terreno desconocido te expone a todo tipo de peligros exóticos. Así que si alguno de nuestros antepasados decidía explorar una nueva zona, su mente se pondría en alerta roja. «¡Ojo!» «¡Ten cuidado!» «¡Podría haber un cocodrilo en ese estanque o un leopardo oculto en los arbustos!» Y gracias a la evolución, nuestra mente moderna hace lo mismo, sólo que de forma más extensiva.

Por ello, en cuanto nos ponemos a hacer algo nuevo, nuestra mente empieza a advertirnos: «Podrías fracasar», «Podrías cometer un error», «Podrían rechazarte». Nos advierte con pensamientos

negativos, con imágenes perturbadoras o malos recuerdos, y con sentimientos y sensaciones desagradables. Con demasiada frecuencia consentimos que estas advertencias nos disuadan de dirigir nuestra vida en la dirección que realmente queremos. En lugar de navegar hacia la orilla, nos mantenemos a la deriva en alta mar. Es lo que algunas personas denominan «permanecer dentro de la zona de confort», pero éste no es un buen nombre, puesto que la zona de confort no es en absoluto confortable. Debería llamarse la «zona de sufrimiento» o la «zona de perderse la vida».

En capítulos posteriores, cuando empecemos a centrarnos en tus valores y en actuar para que tu vida cambie a mejor, estos demonios te desafiarán. Según la naturaleza de tus problemas actuales, puedes elegir emprender una nueva carrera profesional, comenzar una nueva relación, hacer nuevos amigos, mejorar tu forma física, o embarcarte en algún proyecto sugerente como escribir una novela, hacer un cursillo o seguir educación superior. Y te garantizo que, sean cuales sean los cambios significativos que empieces a hacer en tu vida, esos demonios levantarán sus feas cabezas e intentarán desalentarte.

Ésta es la mala noticia.

Y ahora viene la buena: si continúas dirigiendo tu barco hacia la costa (por mucho que los demonios te amenacen), muchos de ellos se percatarán de que no te están causando ningún efecto y tirarán la toalla y te dejarán en paz. En cuanto a los que se queden, te acostumbrarás a ellos al cabo de cierto tiempo. Y si los miras con mucha, mucha atención, te darás cuenta de que no son ni mucho menos tan espantosos como te parecieron al principio. Te darás cuenta de que han estado usando efectos especiales para parecer mucho mayores de lo que realmente son. Claro que siguen siendo feos, no van a convertirse ahora en una monada de conejitos peludos, pero los encontrarás mucho menos terribles. Y lo que es más importante, descubrirás que puedes dejarlos vagar a tu alrededor sin que te alteren. Además, si sigues navegando hacia la costa, no sólo tendrás demonios por compañía. Pronto encontrarás ángeles, sirenas y delfines.

Por consiguiente, uno de mis objetivos en este libro es ayudarte a ver a través de los efectos especiales de tus demonios, a verlos como realmente son para que dejen de intimidarte y de dictarte

adónde debes llevar tu barco. Hemos empezado ya a hacerlo con pensamientos e imágenes y, acto seguido, lo haremos con las emociones. Pero antes de seguir adelante, dedica unos minutos a pensar en los cambios que te gustaría llevar a cabo en tu vida. Pregúntate:

1. ¿Cómo cambiaría mi comportamiento si mis pensamientos y emociones dejaran de ser un obstáculo?
2. ¿En qué proyectos y actividades me embarcaría (o continuaría) si mis emociones conflictivas no consumieran mi tiempo y mi energía?
3. ¿Qué haría si el miedo dejara de ser un problema?
4. ¿Qué intentaría si el pensamiento de que voy a fracasar no me disuadiera?

Dedica por lo menos diez minutos a pensar en estas preguntas, y toma nota de tus respuestas para futuras referencias.

• • •

Cuando consideras estas cuatro preguntas, ¿qué pensamientos e imágenes problemáticos acuden a tu mente? ¿Te ves a ti mismo herido de algún modo? ¿Te dice tu yo pensante «Es inútil» o «Es demasiado difícil» o que no puedes practicar esos cambios porque eres demasiado débil/incompetente, estás demasiado deprimido/angustiado, eres demasiado estúpido/antipático?

Haz una lista de esos pensamientos e imágenes conflictivos y, una vez la hayas hecho, dedica cinco minutos al día a practicar la de-fusión (y cuando tu mente invente alguna excusa para no practicar, por favor, ¡no olvides darle las gracias!). Como he dicho ya varias veces, la práctica es la clave del éxito. Cuanto más puedas ver esos pensamientos como lo que son, nada más que palabras e imágenes, menor influencia tendrán en tu vida.

La de-fusión es un tema del que se está hablando mucho, y pronto volveremos a él en fases más avanzadas. Por ahora nos centraremos en las emociones dolorosas (que la mayoría de la gente considera los demonios más espantosos de todos). En el próximo capítulo, les echaremos una ojeada a las emociones desde un punto de vista científico, descubriremos cómo se crean y exploraremos

unos cuantos mitos acerca de ellas. Y, una vez hecho esto, aprenderás a cambiar drásticamente la manera en que te enfrentas a ellas.

CAPÍTULO 10

¿Cómo te sientes?

Si estuvieras de excursión por el desierto de Alaska y de repente te encontraras cara a cara con un enorme oso gris, ¿qué harías? ¿Gritar? ¿Pedir ayuda? ¿Salir corriendo? Volveremos a esta pregunta un poco más adelante, una vez hayamos definido qué son las emociones.

A los científicos les cuesta llegar a cualquier tipo de consenso sobre lo que son realmente las emociones, pero la mayoría de los expertos están de acuerdo en tres cosas:

1. Las emociones se originan en la capa intermedia del cerebro, conocida como mesencéfalo.
2. Toda emoción es, en esencia, una serie compleja de cambios físicos que tienen lugar en todo el cuerpo.
3. Estos cambios físicos nos preparan para actuar.

Estos cambios físicos que se producen en nuestro cuerpo pueden incluir alteraciones en el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el tono muscular, la circulación y los niveles hormonales, así como la activación de distintas partes del sistema nervioso. Percibimos estos cambios como sensaciones, como «mariposas» en el estómago, un «nudo» en la garganta, ojos acuosos o manos frías y húmedas. También las percibimos como deseos de actuar en un sentido particular, como llorar, reír o esconderse.

Las emociones nos influyen y hacen que actuemos de manera distinta. Así, por ejemplo, bajo la influencia de cualquier emoción fuerte, solemos cambiar la voz, la expresión facial, la postura corporal y el comportamiento. La probabilidad de que actuemos de una forma determinada cuando experimentamos una emoción concreta se conoce como «tendencia a actuar». Observa cuál es aquí la palabra clave: «tendencia». Una tendencia significa que tenemos la *inclinación* a hacer algo. No significa que *tengamos* que hacerlo o

que no tengamos *otra* opción. No significa que estemos obligados o forzados a actuar de una manera en particular. Sólo significa que *tendemos* a actuar de ese modo. Así, por ejemplo, si estás angustiado por si llegas tarde, puede que *tiendas* a conducir por encima del límite de velocidad, pero, a pesar de ello, puedes *elegir* conducir dentro de los límites de la legalidad y la seguridad si lo deseas. O si estás enfadado con alguien, puedes *tender* a gritarle, pero puedes *decidir* hablar con tranquilidad, si quieres.

Para comprender qué es una emoción, vamos a echarle una ojeada a la ansiedad. La experiencia de ansiedad varía de una persona a otra (tal como sucede con todas las emociones), pero puede incluir alguno de los siguientes síntomas o todos ellos:

- Cambios físicos como un aumento de la tensión arterial, ritmo cardíaco más rápido, mayor sudoración, mayor flujo sanguíneo a las piernas o respiración acelerada.
- Sensaciones como opresión en el pecho, corazón acelerado, estómago revuelto, piernas vacilantes, manos temblorosas o sudoración en la palma de las manos.
- Impulsos como el deseo de salir corriendo o de abandonar lo que estás haciendo.
- Tendencia a la acción, por ejemplo tendencia a no estarse quieto, a hablar deprisa o a caminar arriba y abajo. (Con frecuencia la gente menciona esta tendencia a la acción como un «impulso», el impulso de moverse continuamente, etc.)

Las emociones están estrechamente vinculadas a los pensamientos, recuerdos e imágenes. Por ejemplo, cuando tienes miedo, puedes tener pensamientos acerca de lo que podría salir mal, recuerdos de otras veces en que has sentido temor o imágenes mentales de cualquier cosa, desde un accidente aéreo a un ataque cardíaco. Existe un tipo particular de proceso de pensamiento que está muy íntimamente relacionado con nuestras emociones y que algunos expertos lo consideran un componente esencial. Es el proceso de «darle un sentido» o «aportarle un significado» a nuestra experiencia. Por ejemplo, con la tristeza tenemos una sensación de pérdida, y con el miedo, una sensación de peligro.

La palabra «emoción» se deriva del latín *exmovere*, que significa mudarse o excitar. Muchos de los nombres que damos a nuestras

emociones provienen de antiguas palabras que se usaban para denominar sensaciones físicas. Así, en inglés, las palabras *anguish* (angustia), *angst* (angustia o remordimiento), *anger* (ira) y *anxiety* (ansiedad), proceden todas del latín *angere*, que significa «ahogarse», una referencia al nudo en la garganta que suele asociarse a estas emociones. Para evitar confusiones, cada vez que utilizo los términos «emociones» y «sentimientos» me refiero fundamentalmente a las sensaciones físicas y a los impulsos que experimentamos, no a los significados o pensamientos que se les asocian.

¿Las emociones controlan nuestro comportamiento?

La respuesta es: ¡rotundamente no! Nuestras emociones no controlan en modo alguno nuestro comportamiento. Por ejemplo, puedes sentirte enfadado pero actuar con tranquilidad. Tal vez tengas *tendencia* a gritar, hacer muecas, apretar los puños o desahogarte física o verbalmente, pero no *tienes* que hacerlo. Si así lo *decides*, puedes hablar despacio y con calma, adoptar una expresión serena y mantener el cuerpo en una postura abierta y relajada.

Estoy seguro de que en algún momento de tu vida has sentido miedo pero te mantuviste firme frente a él, aunque tuvieras ganas de salir corriendo. En otras palabras, tenías una *tendencia* a correr pero *elegiste* no hacerlo. Todos lo hemos experimentado, por ejemplo, cuando estábamos sentados haciendo un examen, al pedirle a alguien una cita, al acudir a una entrevista de trabajo, al hablar ante un grupo de personas o participar en un deporte de riesgo.

Ya sabes que, en mi caso, siempre que tengo que hablar en público experimento ansiedad. Y, sin embargo, cuando se lo comento a quienes me escuchan (como suelo hacer), siempre se quedan asombrados. «Pero si pareces muy tranquilo y seguro de ti mismo…», dicen. Esto es así porque, a pesar de que me siento angustiado (se me acelera el corazón, se me revuelve el estómago y me sudan las palmas de las manos), no *actúo* como si lo estuviera. Normalmente la ansiedad nos *induce* a movernos inquietos, y a respirar o a hablar deprisa. Yo, sin embargo, hago lo contrario.

Conscientemente *decido* hablar despacio, respirar despacio y moverme despacio. Lo mismo les sucede prácticamente a todas las personas que hablan en público: incluso después de años de experiencia, por lo general siguen *sintiendo* ansiedad, pero los demás no se dan ni cuenta porque *actúan* con tranquilidad.

Piensa en el jugador de póquer que mantiene su cara inexpresiva incluso cuando está sintiendo emociones muy intensas. Piensa en el actor profesional que puede dar vida a todas las expresiones faciales, gestos físicos y cambios vocales de puro pánico aunque el propio actor se sienta bastante tranquilo. (Los actores del método[6] son, obviamente, otro asunto.) Piensa en todas las ocasiones en las que has puesto una «cara feliz» aunque estuvieras sintiéndote fatal. En todos estos casos, las acciones son distintas de las emociones.

Volvamos ahora a la escena que abría este capítulo: estás de excursión por el desierto de Alaska y te encuentras un oso gris. Como es lógico, sentirás un miedo tremendo y, sin duda, experimentarás el impulso de darte la vuelta y salir corriendo.

Pero si te has leído tu manual de supervivencia, sabrás que eso es lo peor que puedes hacer. Si te das la vuelta y huyes, despertarás el instinto de persecución del oso. Te perseguirá y te dará caza en cuestión de segundos. Después, serás alimento para osos. Ahora bien, aunque hay cierta discusión entre los expertos acerca de cuál sería la mejor forma de reaccionar, suelen estar de acuerdo en que una buena norma es retroceder *lentamente*, sin movimientos repentinos ni ruidos fuertes, y no darle nunca la espalda al animal.

Mucha gente ha sobrevivido siguiendo este consejo. Todos sintieron un miedo terrible, en gran parte incontrolable, pero fueron capaces de controlar *su forma de actuar*. Ésta es la idea en la que quiero insistir: a pesar de que no tengas demasiado control directo sobre tus sentimientos, sí puedes controlar directamente tus actos. Comprender esto tendrá importantes aplicaciones prácticas más adelante porque cuando se trata de realizar cambios significativos en tu vida, resulta considerablemente más útil concentrarte en lo que puedes controlar que en lo que no.

Por supuesto, existen algunas reacciones reflejas que no se pueden controlar. Por ejemplo, si yo intento meterte un dedo en el ojo, tus párpados se cerrarán al instante. No se puede hacer nada al

respecto. Aunque te ofreciera un millón de dólares, no serías capaz de evitar que se te cerraran los ojos. Pero este tipo de reflejos son una excepción. La inmensa mayoría de tus actos pueden controlarse, siempre y cuando *seas consciente* de ellos.

La idea de que las emociones controlan nuestros actos es una ilusión muy poderosa. El psicólogo Hank Robb la compara con una puesta de sol. Cuando contemplamos una puesta de sol, éste parece estarse hundiendo en el horizonte, pero la verdad es que el sol no se mueve en absoluto. Lo que se mueve es la Tierra, que rota sobre su eje de manera que, en realidad, nos estamos alejando del sol. Y aunque todos hemos aprendido este fenómeno en el colegio, ¡es muy fácil olvidarlo! Cuando estás observando esa puesta de sol, resulta casi imposible creer que el sol está inmóvil y que lo cierto es que el suelo sobre el que te encuentras se está moviendo.

Cuando sentimos emociones fuertes, podemos hacer todo tipo de cosas de las que después nos arrepentimos. Podemos romper cosas, gritar, maltratar a las personas, beber en demasía o adoptar multitud de comportamientos destructivos. Y *parece* como si las emociones estuvieran *haciendo* que nos comportemos de esa forma. Pero en realidad no es así. Sencillamente estamos actuando de este modo porque hemos desarrollado malas costumbres. No obstante, si *conscientemente* nos fijamos en cómo nos sentimos, y *conscientemente* observamos cómo nos comportamos, por muy intensas que sean nuestras emociones, seguiremos pudiendo controlar nuestros actos. Aunque estés furioso o aterrado, puedes ponerte de pie o sentarte, cerrar la boca, beberte un vaso de agua, contestar al teléfono, ir al baño o rascarte la cabeza. No puedes impedir *sentirte* enfadado o *sentir* miedo, pero ciertamente sí *puedes* controlar cómo te comportas.

El problema es que nuestra sociedad perpetúa el mito de que las emociones controlan nuestro comportamiento. Así, decimos que hemos sido «movidos por el miedo», «presa de la ira» o «abrumados por la culpa». Justificamos nuestro comportamiento diciendo cosas como «Estaba muy enfadado, ¡no pude evitarlo!» o «Estaba demasiado deprimido para hacer nada». Utilizamos, además, expresiones como «El miedo sacó lo mejor de mí» o «La ira se apoderó de mí». Por ello, cuando crecemos oyendo a la gente hablar de este modo, acabamos creyendo fácilmente que nuestras

emociones nos controlan, y es una ilusión difícil de erradicar.

¿Qué sucede en esos casos en que la gente se queda paralizada por el miedo? Es cierto que en casos muy inusuales cuando la gente se encuentra en una situación en la que hay un riesgo genuino para su vida pueden quedar temporalmente «paralizados» por el miedo, como un conejo que se queda inmóvil bajo los faros de un coche. Pero el 99,9 por ciento de las veces, cuando hablamos de estar «paralizados de miedo», no se trata de una verdad literal. No es más que una metáfora, una bonita forma de hablar. La persona no está de verdad físicamente incapacitada para actuar. Simplemente ha elegido no hacerlo.

Las emociones son como el tiempo

Las emociones son como el tiempo, están siempre presentes y constantemente cambiando. Suben y bajan continuamente, pasan de ligeras a intensas, de agradables a desagradables, de predecibles a completamente inesperadas. El «humor» es el tono general de las emociones durante un cierto período de tiempo. Un «sentimiento» es un episodio discreto de emoción con unas características específicas y reconocibles. En nuestra analogía del tiempo, un «mal humor» equivaldría a un día encapotado, mientras que un sentimiento de ira o de ansiedad sería similar a una tormenta. Siempre estamos experimentando emociones de algún tipo, del mismo modo que siempre hace algún tipo de tiempo, aunque a veces no sean lo bastante fuertes o lo bastante distintas como para que las describamos con facilidad, o quizá incluso para que las percibamos. En tales ocasiones, si alguien pregunta cómo nos sentimos, tal vez digamos «bien» o «no siento nada en particular».

Algunas personas están muy «en contacto» con sus emociones mientras que otras, en mayor o menor grado, están «desconectadas» de ellas. Del mismo modo, hay gente a la que se le da muy bien hablar de sus sentimientos mientras que a otra le resulta muy difícil hacerlo y tal vez se limite a expresiones simples como «Me siento bien», «Me siento mal» o «Me siento raro». Aunque podemos decir que alguien «no tiene sentimientos», lo cierto es que esa clase de personas no existe. Todo el mundo tiene emociones y sentimientos, independientemente de si están «en contacto» con los mismos o son

capaces de expresarlos con palabras.

Las tres fases de una emoción

En la creación de una emoción se dan tres fases.

FASE UNO: ¡UN HECHO SIGNIFICATIVO!

Las emociones se desencadenan a causa de algún tipo de hecho significativo. Dicho hecho puede tener lugar dentro de tu cuerpo (un recuerdo perturbador, una sensación dolorosa o un pensamiento inquietante) o puede producirse en el mundo que te rodea (algo que puedes ver, oír, oler, saborear o tocar). Tu cerebro percibe este hecho y te advierte de que es importante.

FASE DOS: ¡PREPÁRATE PARA ACTUAR!

El cerebro empieza a evaluar este hecho: «¿Es bueno o malo? ¿Beneficioso o perjudicial?» Al mismo tiempo, el cerebro comienza a estimular el cuerpo para que actúe, para que se acerque o evite el hecho. En esta fase no se da un «sentimiento» específico en el sentido usual de la palabra. Si el cerebro considera el hecho como perjudicial, se desencadena la «respuesta lucha o vuela» (véase pág. 145), y el cuerpo se prepara o bien para atacar o bien para escapar. Si el cerebro considera que el hecho es potencialmente útil, el cuerpo se prepara para aproximarse a él y explorarlo. Y cuando nuestro cuerpo se prepara para actuar, experimentamos toda una variedad de sensaciones e impulsos.

FASE TRES: LA MENTE SE IMPLICA

En la tercera fase, nuestra mente empieza a asociar palabras, ideas y significados a los cambios que se producen en nuestro cuerpo. Por ejemplo, nuestra mente puede ponerles a nuestras sensaciones e impulsos una etiqueta como «frustración», «alegría» o «sentirse fatal». Y lo que la mente nos está diciendo acerca de estas sensaciones tiene un impacto significativo sobre cómo actuamos frente a ellas. Imagínate, por ejemplo, a dos personas en una

montaña rusa. Una de ellas está aterrada; la otra lo está pasando de maravilla. Ambas están experimentando los mismos cambios físicos (aumento de los niveles de adrenalina, mayor tensión arterial), las mismas sensaciones físicas (estómago revuelto, corazón acelerado) y los mismos impulsos (chillar) pero sus experiencias subjetivas son muy diferentes y dependen de lo que su mente les dice. Una mente dice: «¡Qué divertido!», mientras que la otra indica: «¡Esto es peligroso!» Adivina quién de los dos lo está pasando bien y quién tiene miedo. Asimismo, el «miedo escénico» de un actor puede ser la «inyección de adrenalina» de otro. Ambos experimentarán las mismas sensaciones (corazón acelerado, piernas temblorosas, etc.), pero su mente interpretará dichas sensaciones de una manera muy distinta.

La respuesta lucha o vuela

La respuesta lucha o vuela es un reflejo de supervivencia primitivo que se origina en el mesencéfalo. Ha evolucionado partiendo de la base de que si algo te amenaza, vas a tener más posibilidades de supervivencia huyendo (volando), o bien manteniéndote firme y defendiéndote (luchando). Se te acelera el corazón, tu cuerpo se inunda de adrenalina, la sangre acude a los grandes músculos de tus brazos y tus piernas, y tu respiración se hace más rápida para proporcionarte más oxígeno. Todo ello favorece que huyas o que, de lo contrario, te quedes y luches.

Así que siempre que percibimos una amenaza, la respuesta lucha o vuela se activa de inmediato. En tiempos prehistóricos, esta respuesta salvaba vidas. Cuando un mamut lanudo te atacaba, si no podías escapar, tu única esperanza era matarlo o por lo menos luchar y ahuyentarlo. Sin embargo, en esta edad moderna, la mayoría de nosotros rara vez nos encontramos en situaciones en las que nuestra vida se ve amenazada, y la respuesta lucha o vuela se activa a menudo en circunstancias en las que resulta de escasa o ninguna utilidad para nosotros.

Una vez más, la culpa es de la evolución. Nuestra mente, intentando asegurarse de que no nos matan, ve peligro potencial en todas partes: en un cónyuge que cambia bruscamente de humor, en un jefe que te controla, en una multa de aparcamiento, en un nuevo

trabajo, en un embotellamiento, en una larga cola en el banco, en una gran hipoteca, en un reflejo poco favorecedor en el espejo, en cualquier cosa que se te ocurra. La amenaza puede incluso proceder de la propia mente, en forma de un pensamiento o una imagen perturbadores. Obviamente, ninguna de estas cosas es en realidad una amenaza para tu vida, pero nuestro cerebro y nuestro cuerpo reaccionan como si lo fueran.

Si nuestro cerebro considera un hecho peligroso, se desencadena la respuesta lucha o vuela, que rápidamente evoluciona a un sentimiento desagradable como el miedo, la ira, el disgusto, la repugnancia o la culpa. Si nuestro cerebro considera el hecho como «bueno» o beneficioso, desarrollamos rápidamente un sentimiento como la tranquilidad, la curiosidad o la felicidad. Tendemos a describir los primeros sentimientos como «negativos» mientras que los últimos los tendemos a describir como «positivos» pero, en realidad, no son ni positivos ni negativos. Son tan sólo sentimientos.

«Bueno —tal vez te digas—, quizá sean simples sentimientos pero prefiero con diferencia los positivos a los negativos.» Por supuesto. Como todo el mundo. Es lo natural en el ser humano. Pero, por desgracia, esta preferencia puede llegar a ser tan importante para nosotros que da lugar a serios problemas, contribuyendo a lo que yo llamo el «interruptor de la lucha». ¿Quieres saber más? En tal caso, sigue leyendo.

CAPÍTULO 11

El interruptor de la lucha

¿Has visto alguna vez una de esas viejas películas en las que el malo se cae a una piscina de arenas movedizas y cuanto más batalla por salir, más rápidamente parece hundirse? Si alguna vez caes en arenas movedizas, luchar es lo peor que puedes hacer. Lo que se supone que debes hacer es tumbarte, abrir los brazos y quedarte tan quieto como te sea posible, flotando en la superficie. (Luego, ¡silba para que venga tu caballo y te rescate!) Actuar de forma efectiva en esta situación es complicado, pues tu instinto te dice que intentes escapar, pero si no dejas de luchar, muy pronto te hundirás bajo la superficie. Claro, flotar sobre arenas movedizas no es lo que se dice divertido ¡pero le da mil vueltas a *ahogarse* en ellas!

El mismo principio puede aplicarse a los sentimientos difíciles: cuanto más intentamos luchar contra ellos, más nos abruman. Pero ¿por qué es esto así? Bueno, imagínate que en las profundidades de tu mente hay un interruptor al que llamaremos el «interruptor de la lucha». Cuando está encendido, significa que vamos a luchar contra cualquier dolor físico o emocional que se cruce en nuestro camino para intentar librarnos de todo malestar que experimentemos o para evitarlo.

Supón, por ejemplo, que la emoción que se te presenta es la ansiedad. Si nuestro interruptor de la lucha está encendido, ello significa que ese sentimiento es totalmente inaceptable. De manera que podríamos acabar enojados por sentir ansiedad: «¿Cómo se atreven a hacerme sentir así?» O tristes porque sentimos ansiedad: «¡No, otra vez no! ¡Qué tragedia!» O angustiados a causa de la ansiedad: «Esto no puede ser bueno para mí. Me pregunto qué le estará haciendo a mi cuerpo.» O culpables por sentir ansiedad: «¡No debería permitirme exaltarme así! Ya soy mayorcito. He vuelto a comportarme como un chiquillo.» ¡O quizá experimentar una mezcla de todos esos sentimientos a la vez! Lo que tienen en común todas estas emociones secundarias es que son desagradables,

inútiles y que consumen nuestra energía y vitalidad. ¡Y entonces nos enfadamos o angustiamos o deprimimos por ello! ¿Te das cuenta del círculo vicioso?

Ahora imagínate qué sucede si nuestro interruptor de la lucha está apagado. En este caso, sea cual sea la emoción que se presente, por desagradable que sea, no la combatimos. Por ello, cuando sentimos ansiedad, no constituye un problema. Claro que es un sentimiento desagradable y que no nos gusta, pero no es nada terrible. Con el interruptor de la lucha apagado, nuestros niveles de ansiedad son libres de subir y bajar como determine la situación. Unas veces serán altos, otras bajos, y en ocasiones no experimentarás ansiedad en absoluto. Y lo que es más importante, no malgastaremos nuestro tiempo y energía luchando contra ella.

Sin lucha, lo que tenemos es un nivel natural de malestar físico y emocional, que dependerá de quiénes somos y de la situación en la que nos encontramos. Es lo que en ACT denominamos «malestar limpio». No hay forma de evitar el «malestar limpio». La vida nos lo presenta a todos de una manera u otra. Pero una vez empezamos a combatirlo, nuestros niveles de malestar aumentan rápidamente. A todo ese sufrimiento adicional lo llamamos «malestar sucio».

Nuestro interruptor de la lucha es como un amplificador emocional: si lo encendemos podemos sentir enojo por nuestra ansiedad, ansiedad por nuestro enojo, depresión por nuestra depresión, o culpa por nuestra culpa. Podemos incluso sentir culpa por nuestro enojo por nuestra ansiedad, ¡y después depresión como consecuencia de ello!

Pero esto no acaba aquí. Si tenemos el interruptor de la lucha encendido, nos negamos por completo a aceptar la presencia de estos sentimientos desagradables, lo cual significa no sólo que los mismos nos alteran emocionalmente, sino que también hacemos cuanto podemos para deshacernos o distraernos de ellos. Para algunas personas, ello significa recurrir a las drogas o al alcohol, lo cual provoca más adelante adicciones, problemas de relación y toda una multitud de otros turbios problemas. Otras tal vez recurran a la comida como distracción, lo cual puede ocasionar obesidad o trastornos alimentarios. Los seres humanos encontramos un número casi infinito de maneras de intentar evitar o desembarazarnos de los sentimientos desagradables: desde fumar y el sexo hasta ir de

compras y navegar por Internet. Como ya vimos con anterioridad, la mayoría de estas estrategias de control no plantean mayores problemas siempre y cuando se utilicen con moderación pero cualquiera de ellas es problemática si se utiliza en exceso. Por ejemplo, he tenido pacientes que acumularon enormes deudas con su tarjeta de crédito por comprar en demasía, y otros que destruyeron sus relaciones sentimentales con exigencias sexuales desmedidas. Todos estos problemas secundarios y los sentimientos dolorosos asociados a los mismos se incluyen dentro del saco «malestar sucio».

Con el interruptor de la lucha apagado:

- Nuestras emociones son libres de ir y venir.
- No desperdiciamos tiempo y energía combatiéndolas o evitándolas.
- No generamos todo ese «malestar sucio».

Con el interruptor de la lucha encendido:

- Nuestras emociones están bloqueadas.
- Malgastamos una enorme cantidad de tiempo y energía luchando contra ellas.
- Creamos mucho «malestar sucio» doloroso e inútil.

Tomemos el caso de Raquel, una secretaria de un bufete de abogados de cuarenta y tres años. Raquel sufre la enfermedad del pánico, una dolencia que se caracteriza por episodios repentinos de un miedo abrumador, los llamados ataques de pánico. Durante un ataque de pánico, el enfermo experimenta un intenso sentimiento de muerte inminente, asociado a sensaciones angustiosas como falta de aire, dolor en el pecho, fuertes latidos del corazón, asfixia, mareo, hormigueo en las manos y los pies, oleadas de frío y calor, sudoración, debilidad y temblores. Se trata de una enfermedad común que afecta, en términos generales, al 3 por ciento de la población.

El principal problema de Raquel es, en realidad, su profunda aversión a la ansiedad. Ella piensa que la ansiedad es una cosa terrible y peligrosa, y haría todo lo posible por evitarla. Ello significa que en cuanto nota cualquier sensación que se asemeje

remotamente a la ansiedad, como que se le acelera el corazón o una opresión en el pecho, esa misma sensación desencadena aún más ansiedad. Entonces, al aumentar su nivel de ansiedad, esas sensaciones indeseadas se intensifican. Esto último da lugar, a su vez, a más ansiedad todavía, hasta que pronto se encuentra en un estado de pánico total.

El mundo de Raquel se está reduciendo poco a poco. Ahora evita tomar café, leer libros de misterio, ver películas de terror o hacer cualquier tipo de ejercicio físico. ¿Por qué? Porque todas estas cosas hacen que se le acelere el corazón, lo cual puede disparar todo el círculo vicioso. Tampoco toma el ascensor, ni viaja en avión, ni conduce por carreteras muy transitadas, ni acude a centros comerciales llenos de gente, ni asiste a reuniones sociales concurridas porque teme sentir ansiedad en tales situaciones, y ello podría ocasionarle un ataque de pánico, que es algo que ella desea evitar a toda costa.

El caso de Raquel es un ejemplo extremo, pero todos hacemos lo mismo en menor medida. Todos nosotros, en alguna ocasión, evitamos los desafíos con el fin de escapar al estrés o la ansiedad que éstos conllevan. Como ya dije antes, siempre que se haga con moderación, ello no supone un problema. Pero cuanto más habitual se vuelve esta evitación, más comenzamos a sufrir a largo plazo.

«Sí, parece lógico —me dirás—, pero ¿cómo puedo dejar de luchar contra los sentimientos conflictivos cuando me siento tan mal?» La respuesta es utilizar una técnica sencilla, denominada «expansión». Mas antes de pasar a abordar este tema, es preciso que exploremos un pedacito de historia.

CAPÍTULO 12

Cómo nació el interruptor de la lucha

Mientras lees las emociones citadas a continuación, observa, sin pensártelo demasiado, cuáles juzgas automáticamente como «buenas» o «positivas» y cuáles juzgas automáticamente como «malas» o «negativas».

- el miedo
- la ira
- la conmoción
- la repugnancia
- la tristeza
- la culpa
- el amor
- la alegría
- la curiosidad

Acabas de leer la lista de las nueve emociones humanas básicas, a partir de las cuales, por combinación, se derivan todas las demás. (Por lo menos, esto es lo que creen muchos científicos, pues este tema sigue siendo objeto de considerable debate.) La mayoría de la gente tiende a juzgar automáticamente las primeras seis emociones como «malas» o «negativas» y las tres últimas como «buenas» o «positivas». ¿Por qué? Sobre todo a causa de las historias que creemos acerca de las emociones.

A nuestro yo pensante le encanta contarnos historias, y sabemos cuánto nos afectan cuando nos fusionamos con ellas. Éstas son algunas de las muchas historias inútiles que nuestro yo pensante puede contarnos en relación con las emociones:

- La ira, la culpa, la vergüenza, el miedo, la tristeza, el azoramiento y la ansiedad son emociones «negativas».
- Las emociones negativas son malas, peligrosas, irracionales y una señal de debilidad.

- Las emociones negativas suponen que tengo un problema psicológico.
- Las emociones negativas perjudicarán mi salud.
- La gente debería ocultar sus sentimientos.
- Expresar los sentimientos es señal de debilidad.
- Las emociones fuertes significan que he perdido el control.
- Las mujeres no deberían enfadarse.
- Los hombres no deberían tener miedo.
- Debo mantener mis emociones bajo estricto control.
- Si no controlo mis emociones, sucederá algo malo.
- Las emociones negativas implican que algo no va bien en mi vida.

Tal vez estés de acuerdo con una o la totalidad de las cosas que acabamos de mencionar o quizá tus creencias sean bastante distintas. Ello depende mayormente de tu educación. Si creciste en una familia en la que las emociones «positivas» se expresaban con toda libertad pero las «negativas» estaban mal vistas, aprendiste pronto que había que evitar estas últimas. Si tu familia tendía a suprimir u ocultar sus sentimientos, aprendiste a mantener los tuyos embotellados. Si tus padres creían que había que «quitarse la ira del pecho», tal vez aprendieras que es bueno expresar la ira. Pero si las manifestaciones de ira de alguno de tus padres te asustaron, puede que hayas decidido que la ira es «mala» y que, por lo tanto, deberías suprimirla o evitarla.

¿Cómo estaba programada tu infancia?

Dedicar un poco de tiempo a pensar en cómo estaba programada tu infancia por lo que respecta a las emociones es un ejercicio útil. A menudo puede darte una idea de cómo y por qué luchas contra ciertos sentimientos. Por favor, dedica unos minutos a escribir algunas respuestas a las siguientes preguntas (o al menos a pensar sobre ellas):

- A medida que te ibas haciendo mayor, ¿qué mensajes te transmitía tu familia en relación con las emociones?
- ¿Según tu familia, qué emociones eran deseables o indeseables?

- ¿Cuál era, a su modo de ver, la mejor manera de manejar tus emociones?
- ¿Qué emociones expresaba tu familia con libertad?
- ¿Qué emociones suprimía o veía con malos ojos tu familia?
- ¿Con qué emociones se hallaba cómoda tu familia?
- ¿Con qué emociones se encontraba tu familia molesta?
- ¿Cómo manejaban los adultos de tu familia tus propias emociones «negativas»?
- ¿Qué estrategias de control utilizaban?
- ¿Cómo reaccionaban los adultos de tu familia a tus emociones «negativas»?
- ¿Qué aprendiste de observar todo esto mientras crecías?
- Como consecuencia de toda esta educación, ¿qué ideas sigues teniendo en la actualidad en relación con tus emociones y cómo te enfrentas a ellas?

Cómo juzgas tus emociones

Una razón por la que tendemos a juzgar ciertas emociones como «malas» o «negativas» es que nos resultan desagradables. Nos producen sensaciones físicas desagradables. Esas sensaciones no nos gustan y, por consiguiente, no las queremos. Por otra parte, las sensaciones agradables sí nos gustan, así que, como es natural, queremos experimentar más de ésas.

Si juzgas una emoción como «buena», lo más probable es que te esfuerces por sentirla con mayor frecuencia. Si, por el contrario, la consideras «mala», probablemente intentarás librarte de ella. Por lo tanto, el hecho de juzgar te predispone a luchar contra tus sentimientos.

En ACT, propugnamos que dejes de lado los juicios acerca de las emociones y que veas estas últimas como lo que son: una corriente de sensaciones e impulsos que cambian sin cesar y que atraviesan constantemente tu cuerpo. El simple hecho de que algunas de estas sensaciones e impulsos sean desagradables no significa que sean «malas». Por ejemplo, si creciste en una familia cuyos miembros no expresaban abiertamente el amor y el afecto, puede que encuentres molestos los sentimientos de amor. Pero… ¿significa esto que son «malos»? ¿Y no te parece interesante que

mucha gente considere el miedo como una emoción «mala» y, sin embargo, pague un buen dinero para ver una película de terror o leer un libro de suspense, precisamente para experimentar ese mismo sentimiento? Por consiguiente, ninguna emoción es «mala» en sí misma. «Malo» es sólo un pensamiento: un juicio emitido por nuestro yo pensante. Pero si nos fusionamos con él, si nos creemos al pie de la letra que el sentimiento en cuestión es «malo», como es natural lucharemos contra él con mucho mayor empeño. (Y ya sabemos a dónde nos conduce esto.)

Cualquier estrategia de de-fusión puede ayudarte a abordar pensamientos inútiles acerca de tus emociones. Por ejemplo, supón que tu mente dice: «No puedo soportar este sentimiento.» En tal caso, podrías reconocer: «Estoy teniendo el pensamiento de que no puedo soportar este sentimiento.» O, simplemente, podrías contestar: «¡Gracias, mente!»

Una estrategia para lidiar específicamente con los juicios es ponerles la etiqueta de juicios. Imagínate que tu mente dice: «Esta ansiedad es terrible.» Entonces, podrías reconocer: «Estoy formulando el juicio "Esta ansiedad es terrible".» O supón que tu mente dice: «Este sentimiento de culpa es espantoso.» Tú podrías reconocer: «Estoy formulando el juicio "Este sentimiento de culpa es espantoso".»

El hecho de utilizar esta frase te hace mucho más consciente del proceso de juzgar. Entonces, puedes decidir hasta qué punto te crees estos juicios. Como alternativa, cada vez que te des cuenta de que has formulado un juicio, puedes decirte en silencio a ti mismo: «Estoy juzgando…», y dejarlo estar ahí.

Fíjate en que he dicho que el objetivo es dejar que los juicios se queden ahí, no que hay que *cesar* de juzgar. Tu yo pensante es un experto en emitir juicios y nunca dejará de hacerlo durante mucho tiempo. Pero puedes aprender a permitir cada vez más que los juicios permanezcan ahí, simplemente de-fusionándote de ellos, como en los ejemplos que acabo de mencionar.

Pero ¿qué sucede si la emoción es realmente horrible? En tal caso, volvemos a la actitud pragmática: ¿se trata de un pensamiento útil? Si te fusionas con el pensamiento «¡Es horrible!», ¿ello te ayudará a enfrentarte a tus emociones o sólo hará que te sientas peor?

Cómo contribuye la mente a tu malestar emocional

Una de las maneras en que nuestra mente contribuye a nuestro malestar emocional es juzgando, pero hay otras muchas más. A continuación, te presento una lista de preguntas frecuentes que la mente plantea y de los comentarios que hace que suelen provocar o intensificar nuestras emociones desagradables.

«¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?»

Esta pregunta hará que pases revista a todos tus sentimientos, uno por uno, con el fin de que puedas identificar qué los causó. Lógicamente, esto sólo hace que te sientas peor porque crea la ilusión de que en tu vida no hay otra cosa que problemas. (¿Te resulta útil este proceso en un sentido práctico? ¿Te ayuda a emprender acciones orientadas a mejorar tu vida?)

«¿QUÉ HE HECHO YO PARA MERECER ESTO?»

Esta pregunta hará que te eches la culpa de todo. Refundirás todas las cosas «malas» que has hecho con el fin de averiguar por qué el universo decidió castigarte. Como consecuencia, acabarás sintiendo que no vales nada, que eres inútil, «malo» o incompetente. (Y, una vez más, ¿te sirve de ayuda en la práctica?)

«¿POR QUÉ SOY ASÍ?»

Esta pregunta te lleva a rebuscar en toda la historia de tu vida las razones por las que eres como eres. A menudo ello da lugar a sentimientos de ira, resentimiento y desesperanza. Y, con mucha frecuencia, incluso conduce a culpabilizar a los propios padres. (¿Y te ayuda esto en lo más mínimo?)

«¿QUÉ ME PASA?»

Ésta es otra pregunta estupenda para que te pases horas considerando todas tus faltas, imperfecciones y defectos. (¿Y cómo sueles sentirte después?)

«¡NO PUEDO MANEJARLO!»

Las variaciones sobre este tema incluyen «No lo soporto», «No puedo con ello», «Me abruma demasiado», «No lo aguanto más», «Voy a tener un ataque de nervios», y otras por el estilo. Tu mente está básicamente intentando convencerte de que eres demasiado débil para manejar la situación, y que algo malo va a suceder si sigues sintiéndote así. (¿Crees que merece la pena que le prestes atención a esta historia?)

«NO DEBERÍA SENTIRME ASÍ»

¡Se trata de un clásico! En este caso, tu mente se pone a discutir con la realidad. La realidad es que como te sientes ahora es como te sientes. Pero tu mente dice: «¡La realidad se equivoca! ¡Esto no tiene por qué ser así! ¡Déjalo ya! ¡Dame la realidad que quiero!» (¿Te parece efectivo? ¿Cambia de algún modo las cosas? ¿Podrás salir airoso alguna vez de una disputa con la realidad?)

«¡OJALÁ NO ME SINTIERA ASÍ!»

Ilusiones: uno de los pasatiempos favoritos de la mente. («Ojalá tuviera más confianza en mí mismo.» «Ojalá no me sintiera tan angustiado.») Esto puede mantenernos enredados en hacer suposiciones durante horas, imaginando todo lo que hubiera sido tantísimo mejor en nuestra vida si nos hubiéramos sentido de otro modo. (¿Piensas que ello nos ayuda a lidiar con la vida que tenemos ahora?)

Por otra parte, la lista podría no terminar nunca. Baste decir que el yo pensante tiene muchas maneras o bien de intensificar directamente nuestros sentimientos negativos o bien de hacernos perder una enorme cantidad de tiempo sin ton ni son meditando tristemente sobre ellos. De modo que, de ahora en adelante, proponte pillar a tu mente con las manos en la masa cuando intente engancharte con estas preguntas y comentarios. Luego, simplemente niégate a seguirle el juego. Dale las gracias por intentar hacerte malgastar el tiempo y concéntrate mejor en alguna actividad interesante. Tal vez te resulte útil decirte a ti mismo algo así como: «Gracias, mente, pero hoy no juego.»

Retorno al interruptor de la lucha

Ahora ya sabes cómo nació el interruptor de la lucha. Lo creó nuestro yo pensante diciéndonos que los sentimientos molestos son «malos» o «peligrosos», que no podemos hacerles frente, que somos imperfectos o tenemos algún defecto por el hecho de experimentarlos, que nos dominarán o nos aplastarán, que están arruinando nuestra vida o que nos perjudicarán de algún modo. Si nos fusionamos con estas historias, el interruptor se enciende y percibimos las emociones desagradables como una amenaza. ¿Y cómo responde nuestro cerebro a las amenazas? ¡Pues activando la respuesta lucha o vuela, que, a su vez, da lugar a toda una nueva serie de sentimientos desagradables!

Para establecer una analogía, supón que una pariente lejana se presenta a la puerta de tu casa. Nunca la habías visto antes, pero te habían contado muchas historias sobre ella. Te habían dicho que era mala, que era peligrosa, que no la aguantaba nadie, que sólo se relacionaba con gente tarada o con problemas, y que siempre acababa por perjudicar o hacer daño a esas personas o controlándolas y amargándoles la vida.

Si te creyeras de verdad estas historias, ¿cuál sería tu actitud para con esta persona? ¿La querrías en tu casa? ¿Querrías tenerla cerca *siquiera*? Por supuesto que no. Harías cuanto estuviera en tu mano para librarte de ella lo antes posible. Pero ¿y si todas esas historias fueran falsas o exageradas? ¿Y si esta pariente fuera en realidad una buena persona que hubiera sido víctima de habladurías malintencionadas?

La única forma de averiguarlo sería pasar cierto tiempo con ella, dejar a un lado todos los cotilleos y calumnias, y comprobarlo por ti mismo. Es probable que hayas experimentado ya algo semejante en tu vida. Tal vez hubiera alguien en el colegio o en el trabajo acerca del cual hubieras oído decir cosas malas. Luego pasaste algún tiempo con esa persona y descubriste que no era ni mucho menos tan mala como su reputación.

Quizá hayas experimentado también lo contrario. Puede que oyeras muchas historias fantásticas sobre alguien y cuando por fin lo conociste, te diste cuenta de que no era tan maravilloso como decían. En ambos casos, la moraleja es la misma: tu propia experiencia directa es más de fiar que todas las historias que te

hayan contado.

Lo mismo sucede con aprender a manejar emociones desagradables. Lo que necesitas es experimentarlas directamente, conectar con ellas personalmente a través de tu yo observante, en lugar de creerte de forma automática las historias de tu yo pensante. Cuando lo hagas, descubrirás que esos sentimientos distan mucho de ser tan «malos» como pensabas y te darás cuenta de que no pueden hacerte daño alguno ni aplastarte.

Una cosa que te ayudará en este proceso es practicar más la defusión. Por lo tanto, deberías utilizar las técnicas siguientes varias veces al día, siempre que te des cuenta de que te estás quedando atrapado en juicios inútiles. (Y, como siempre, no tengas altas expectativas, sólo prueba y observa lo que sucede.) Si tienes un pensamiento del tipo «X es malo», reconoce sencillamente: «Estoy emitiendo el juicio "X es malo".» Si, en cambio, observas un juicio inútil, reconoce su presencia y etiquétalo en silencio como «Estoy juzgando…».

En ocasiones, cuando le digo a la gente que sus emociones no pueden hacerles daño, sacan a colación los estudios que muestran que la ira crónica y la depresión pueden tener efectos perjudiciales en nuestra salud física. Sin embargo, aquí la palabra clave es «crónico», que significa continuo, durante un largo período de tiempo. Las emociones dolorosas se vuelven crónicas sólo cuando luchas contra ellas. Una vez dejas de combatirlas, son libres de moverse y, por lo general, lo hacen bastante deprisa (aunque no siempre). Así que, si respondes a tus emociones con aceptación, no se vuelven crónicas, y por consiguiente no te hacen daño. La aceptación rompe el círculo vicioso de la lucha y te deja libre de invertir tu tiempo y tu energía en actividades que realcen tu vida.

Y ¿a que no lo adivinas? En el próximo capítulo aprenderás cómo hacerlo.

CAPÍTULO 13

Obligar a los demonios a bajar la mirada

¿Cómo te sentirías si las dos personas que más quieres en el mundo murieran de repente? Resulta difícil de imaginar, ¿no es así? Incluso *pensar* en este tipo de cosas es bastante desagradable.

Antes mencioné a Dona, cuyo marido y única hija murieron en un accidente de coche. La mayoría de nosotros no podemos siquiera imaginar su dolor, pero sí podemos comprender su deseo de evitarlo. Cuando Dona vino a verme seis meses después del accidente, estaba intentando evitar su dolor por todos los medios posibles. Ello suponía beber dos botellas de vino al día, así como tomar mucho Valium. Y, sin embargo, su dolor no hacía más que aumentar. Su «malestar limpio» (el dolor natural por la pérdida y la aflicción) incluía mucho «malestar sucio» (todo el sufrimiento adicional causado por sus problemas con el alcohol y los medicamentos). Aprender la destreza de la «expansión» fue esencial para que se recuperara del trauma.

¿Por qué el término «expansión»? Bueno, piensa en algunas de las palabras que solemos utilizar para describir sentirse mal. Palabras como «tensión», «estrés» y «presión». Si buscas estos términos en un diccionario, verás que todos ellos están relacionados:

- Tensión es el estado de sentirse estirado, presionado.
- Estrés es lo que se siente al estar sometido a tensión o presión.
- Presión es estirar más allá del punto o los límites adecuados.

Estas palabras implican que nuestros sentimientos son demasiado grandes: nos están rompiendo y estirando más allá de nuestros límites. Compara estos términos con «expandir»: aumentar en extensión, tamaño, volumen, objetivo; extender, desplegar o desarrollar.

Básicamente, expansión significa hacerles sitio a nuestros

sentimientos. Si les damos a los sentimientos desagradables espacio suficiente, ya no nos estiran ni presionan. Por lo general, cuando brotan emociones desagradables, nos ponemos «tensos», es decir, nuestros músculos se ponen en tensión y se contraen. Es como si estuviéramos intentando expulsar esos sentimientos a presión, echarlos a empujones de nuestro cuerpo por la fuerza bruta.

Con la expansión, pretendemos precisamente lo contrario. En lugar de cerrarnos, nos abrimos. En lugar de amentar la tensión, la aligeramos. En lugar de contraernos, nos expandimos.

También solemos usar la expresión «estar bajo presión» y decimos que necesitamos «espacio» o «aire». Esto es exactamente lo que sucede con nuestros propios pensamientos. Esto es lo que nos proponemos con la expansión: si sentimos que se está creando «presión», es preciso que les demos espacio. Combatir o evitar nuestros sentimientos no les hace sitio, la expansión sí.

Cuando oyes el término «extensión de agua» o «extensión de cielo» ¿qué te pasa por la cabeza? La mayor parte de la gente se imagina un espacio grande y abierto. Éste es el objetivo de la expansión: abrirnos a nuestros sentimientos y hacerles mucho sitio. Ello disminuirá la presión, aligerará la tensión y permitirá que los sentimientos se desplacen. Unas veces lo harán muy rápidamente; otras, más despacio. Pero siempre que les hagamos sitio, se moverán. Y lo que es aún más importante, la expansión nos permite que invirtamos nuestra energía en construir una vida mejor, en lugar de desperdiciarla en luchas inútiles.

«Espera un momento —tal vez digas— si les dejo sitio a todas esas emociones, me arrollarán, ¡perderé el control!»

Aunque éste es un temor corriente, no tiene fundamento. Recuerda que la ACT ha demostrado su efectividad con una amplia variedad de problemas psicológicos, desde la ansiedad y la depresión a la adicción e incluso la esquizofrenia. Así que si tu mente sigue contándote historias de terror… simplemente dale las gracias.

Regreso a los dos «yo»

El proceso de la expansión implica sobre todo al yo observante, no al yo pensante, de modo que vamos a dedicar un momento a

recapitular sus diferencias.

El yo pensante se ocupa de pensar, en el sentido más amplio de la palabra. Produce todos nuestros pensamientos, juicios, imágenes, fantasías y recuerdos. Se le suele conocer como «la mente».

El yo observante se ocupa de la consciencia, la atención y la concienciación. Puede observar pensamientos, imágenes, recuerdos, etc., pero no puede producirlos. No existe una palabra común que lo denomine. (El término más próximo sería «consciencia».)

El ejercicio siguiente te ayudará a distinguir estas dos partes distintas de ti y te dará también una idea de lo que se llama la «consciencia corporal» (un factor clave en la expansión).

Consciencia corporal

Mientras sigues leyendo, fíjate en lo siguiente:

- ¿Dónde están tus pies?
- ¿En qué posición tienes las piernas?
- ¿Cuál es la posición de tu columna vertebral? ¿Está inclinada hacia delante o hacia atrás? ¿Dónde se curva?
- ¿Cómo respiras? ¿Es una respiración profunda o superficial? ¿Rápida o lenta?
- Cuando inspiras, ¿tu barriga se mueve hacia adentro o hacia fuera?
- ¿Tienes la espalda apoyada en algo? Si así es, fíjate en el área en que tu espalda está en contacto con la superficie de apoyo.
- ¿Qué forma tiene esa área?
- ¿Cómo tienes colocados los brazos?
- ¿Qué sientes en el cuello y los hombros? ¿Alguna tensión o molestia?
- ¿Cuál es tu temperatura corporal? ¿Tienes calor, frío o estás cómodo?
- ¿Qué parte de tu cuerpo está más caliente? ¿Qué parte está más fría?
- ¿Puedes sentir el aire sobre tu piel?
- ¿Qué sensación tienes en el interior de la boca: humedad, sequedad, calor, frío? ¿Dónde reposa tu lengua? ¿Está tocando tus dientes?

- Ahora dedica veinte segundos a repasar tu cuerpo, de la cabeza a la punta de los pies, y observa si sientes alguna sensación agradable o de confort.
- ¿Sientes alguna necesidad de cambiar de postura, mover una pierna, un brazo o ni que sea un dedo, aunque sea ligeramente? Si así es, toma nota de dicha necesidad, pero no hagas nada todavía, sólo observa qué parte del cuerpo quieres mover. Después muévela y fíjate en lo que sientes.
- ¿Sientes alguna necesidad de comer, dormir, descansar, beber, rascarte, estirarte o saltarte esta parte e ir al grano?

Espero que durante este ejercicio hayas experimentado que tener *consciencia* del cuerpo es muy distinto de *pensar* en él. Los pensamientos que tuviste mientras hacías el ejercicio procedían de tu yo pensante. Pero la *consciencia* de tu cuerpo, las observaciones acerca de las distintas sensaciones, necesidades, movimientos y posiciones, procedían del yo observante.

Si no has experimentado esta distinción, vuelve a realizar el ejercicio anterior. Y observa que mientras que el yo pensante habla, el yo observante simplemente presta atención a tu cuerpo. Fíjate también en que hay breves momentos (que quizá duren menos de un segundo) en que el yo pensante se calla y el yo observante puede observar sin ninguna distracción.

Una vez hayas experimentado esa distinción, será hora de que pasemos a…

La expansión

Cuando practicamos la expansión, es preciso que evitemos al yo pensante, que dejemos a un lado sus comentarios inútiles, y conectemos con nuestras emociones a través del yo observante. Ello nos permite experimentar las emociones de forma directa, verlas como son en realidad, en lugar de como el yo pensante dice que son. Según el yo pensante, las emociones «negativas» son gigantescos y peligrosos demonios, pero el yo observante los muestra tal como son: relativamente pequeños e inofensivos.

Así pues, al practicar la expansión, el objetivo es *observar* tus emociones, no pensar en ellas. No hay más que un problema: ¡el yo

pensante no se calla nunca! (Por lo menos, no más de unos pocos segundos seguidos.) Ello significa que mientras tú practicas la expansión, tu yo pensante estará intentando distraerte de continuo. Tal vez te mande juicios sobre tus sentimientos, o intente analizarlos, o te cuente historias de miedo sobre ellos, o afirme que no puedes manejarlos, o insista en que todo es demasiado difícil. O quizá diga: «No te molestes con esos ejercicios. Con que leas sobre ellos es suficiente.» Puede incluso que te sugiera: «Hazlos después», sabiendo perfectamente que lo más probable es que no los hagas.

Pero nada de esto tiene por qué ser un problema. Tan sólo debes permitir que esos pensamientos estén ahí y dejarlos ir y venir a su antojo. Reconoce su presencia, pero no centres en ellos tu atención. Trátalos como si fueran coches que pasan junto a tu casa. Tú sabes que están ahí, pero no tienes que mirar por la ventana cada vez que pasa uno. Y si un pensamiento te engancha (del mismo modo que el chirrido de unos neumáticos puede distraerte), en cuanto te des cuenta, vuelve a centrar sin brusquedad tu atención en lo que estás haciendo.

Se trata esencialmente de la misma destreza de de-fusión que aprendiste en la técnica de las diez inspiraciones del capítulo 7. Si no has practicado este ejercicio con regularidad, *por favor*, ¡comienza ahora mismo! Lee las instrucciones e inténtalo. Luego, practica este ejercicio al menos diez veces al día durante cinco días *antes* de seguir leyendo. Recuerda, no hay ninguna prisa en «terminar» el libro. Piensa en él como en las vacaciones, les sacas mayor partido si le dedicas tiempo en lugar de intentar ver todos los monumentos en un día.

Así, cuando practiques la expansión, deja que tus pensamientos vengan y se sitúen en segundo plano y mantén la atención centrada en tus emociones. Y no olvides que:

- La esencia de una emoción es una serie de cambios físicos en el cuerpo.
- Percibimos estos cambios principalmente como sensaciones físicas.

La expansión comienza con la percepción de lo que estamos sintiendo en nuestro cuerpo (consciencia corporal) y la observación precisa de dónde se sitúan estas sensaciones. Acto seguido, se pasa a

estudiar dichas sensaciones con mayor detalle. Éste es el primero de tres pasos básicos que expongo a continuación.

Los tres pasos de la expansión

Los tres pasos básicos de la expansión son: observar tus pensamientos, darles aire y permitirles que vengan y se vayan. Parece sencillo, ¿no es así? Es que lo es. Tampoco cuesta ningún esfuerzo. Sin embargo, ¡eso no significa que sea fácil! ¿Recuerdas la escena de las arenas movedizas? Tumbarte de espaldas y flotar sobre las arenas movedizas es sencillo y no exige mucho esfuerzo, pero dista mucho de ser fácil. ¿Por qué? Pues porque todos los instintos de tu cuerpo te dicen que *luches*. Pero no te preocupes. Si cayeras en arenas movedizas varias veces por semana, pronto serías un profesional en tumbarte de espaldas y flotar. Lo mismo podemos decir de la expansión: cuanto más practicas, más fácil resulta.

Así que vamos a echarles una ojeada a los siguientes pasos con un poco más de detalle. Siempre que estés combatiendo una emoción desagradable de cualquier tipo, sigue estos tres pasos:

PASO 1: OBSERVAR

«Observar» significa adquirir consciencia de las sensaciones que experimenta tu cuerpo. Dedica unos segundos a examinarte a ti mismo de la cabeza a los pies. Fíjate en lo que sientes, y en dónde lo sientes. Cuando lo hagas, probablemente notarás varias sensaciones molestas. Busca la que más te incomode. Puede ser, por ejemplo, un nudo en la garganta o en el estómago, una opresión en el pecho o una sensación de estar próximo al llanto en los ojos. (Si sientes molestias en todo el cuerpo, elige la zona que más te importune). Concéntrate en esa sensación. Obsérvala con curiosidad, como un científico que ha descubierto algún nuevo e interesante fenómeno. Estúdiala con atención. Fíjate en dónde comienza y en dónde acaba. Si tuvieras que dibujar una línea alrededor de dicha sensación, ¿qué aspecto tendría? ¿Se encuentra en la superficie del cuerpo, en su interior o en ambos? ¿Qué profundidad alcanza? ¿Dónde es más intensa? ¿Dónde es más débil? ¿Es igual en el centro que en los bordes? ¿Sientes algún latido o

vibración en su interior? ¿Es ligera o intensa? ¿Está quieta o se mueve? ¿Es caliente o fría?

PASO 2: RESPIRAR

«Respirar» significa que respiras dentro y alrededor de la sensación, como haciéndole sitio. Comienza con unas pocas respiraciones profundas, cuanto más lentas mejor, y asegúrate de que vacías por completo los pulmones antes de inspirar. Inspirar despacio y profundamente es importante porque disminuye el nivel de tensión en el organismo. No te librará de tus sentimientos, pero creará un centro de calma en tu interior. Es como un ancla en medio de una tempestad emocional. El ancla no te librará de la tormenta, pero te mantendrá estable hasta que pase. Así que realiza inspiraciones lentas y profundas, e imagina que estás inspirando directamente al interior de la sensación. Siente cómo el aire que respiras fluye dentro de ella y a su alrededor, como si de alguna forma estuvieras creando espacio adicional en el interior de tu cuerpo. Deja suelta esta sensación. Dale «espacio para moverse».

PASO 3: PERMITIR

«Permitir» significa que permites a la sensación estar ahí, aunque no te guste o no la quieras. En otras palabras, la «dejas estar». Cuando tu mente empiece a hacerte comentarios sobre lo que está sucediendo, sólo dile: «¡Gracias, mente!», y sigue observando. Por supuesto, puede que ello te resulte difícil. Tal vez sientas una fuerte necesidad de combatirla o rechazarla. Si así es, reconoce esta necesidad sin entregarte a ella. (Reconocer es como hacer un gesto con la cabeza, como decir: «Estás ahí, te estoy viendo.») Una vez hayas reconocido esa necesidad, vuelve a concentrar tu atención en la sensación. No intentes deshacerte de ella ni alterarla. Si cambia por sí sola, no pasa nada. Si no cambia, tampoco pasa nada. Modificarla o librarse de ella no es el objetivo. La meta es hacer las paces con ella. Dejarla que siga ahí, aunque no te guste ni la quieras.

Es posible que necesites fijarte en dicha sensación durante un tiempo comprendido entre escasos segundos y varios minutos hasta

que dejes de luchar contra ella por completo. Ten paciencia. Dedícale todo el tiempo que sea preciso. Estás aprendiendo una destreza muy útil. Una vez lo hayas hecho, examina de nuevo tu cuerpo y observa si hay alguna otra sensación que te incomode. Puedes practicar esta operación con tantas sensaciones como sea necesario. Sigue así hasta que no tengas la impresión de estar luchando con tus sentimientos. Mientras practicas esta técnica, puede suceder una de dos cosas: que tus sentimientos cambien o que no cambien. Ni una cosa ni la otra tienen importancia porque el propósito de esta técnica no es cambiar tus sentimientos sino aceptarlos.

Una sesión con Donna

Para que te hagas una idea mejor de cómo funciona la expansión, he incluido la trascripción de una sesión que realicé con Donna. Se trata de la trascripción de nuestra cuarta sesión, cuando ella ya conocía bien las técnicas de de-fusión. Al empezar, está sentada frente a mí con los ojos llenos de lágrimas.

Russ: Pareces muy alterada. ¿Qué sientes ahora mismo?
Donna: Tristeza. *(Solloza en silencio y asiente con un gesto.)*
Russ: ¿Algo más?
Donna: Miedo.
Russ: ¿Qué es lo que temes?
Donna: No puedo soportarlo más.
Russ: ¿Estás teniendo el pensamiento de que no puedes soportarlo más?
Donna: Sí.
Russ: Bueno, pues agradécele a tu mente el detalle. *(Donna sonríe a través de sus lágrimas.)* ¿Tu mente te está diciendo ahora mismo alguna otra cosa?
Donna: Que me voy a hacer pedazos.
Russ: Tu mente no tiene demasiada confianza en ti, ¿eh?
Donna: No, por lo general no.
Russ: Está bien. Bueno, vuelve a darle las gracias por sus valiosas aportaciones. *(Donna vuelve a sonreír.)* Bien, ¿te acuerdas de aquel interruptor de la lucha del que te hablé? ¿El que cuando está encendido amplifica tus emociones y lo arruina todo?
Donna: Sí.
Russ: Bueno, pues lo que vamos a hacer ahora es apagar ese interruptor. Te voy a pedir que te quedes a solas con tus emociones y las experimentes en profundidad, sin luchar contra ellas.
Donna: No puedo.
Russ: Bueno, tu mente, por supuesto, te dirá que no puedes. Así que dale de nuevo las gracias y probemos. *(Donna lanza un profundo suspiro y luego asiente con la cabeza.)* Muy bien. Ahora quiero que examines tu cuerpo desde la cabeza hasta la punta de los

pies para observar qué sensaciones físicas estás sintiendo. Y, mientras lo haces, respira profundamente, muy despacio, varias veces.
Donna: Vale. *(Cierra los ojos y realiza varias respiraciones profundas y muy lentas.)*
Russ: ¿Qué notas?
Donna: Tengo un nudo grande, aquí arriba, en la garganta.
Russ: ¿Nada más?
Donna: Una opresión, aquí. *(Se lleva una mano al pecho.)* Como un gran peso.
Russ: De acuerdo. ¿Algo más?
Donna: Una sensación de náusea en el estómago.
Russ: ¿Cuál de estas sensaciones te resulta más molesta?
Donna: ¡La del pecho!
Russ: Muy bien. Ahora quiero que te concentres en esa sensación y la observes como si fueras un científico amistoso que nunca hubiera visto antes nada igual. Sigue respirando despacio y obsérvala.
Donna: Vale. *(Veinte segundos de silencio.)*
Russ: Ahora estúdiala con atención. Averigua tanto como puedas sobre ella. ¿Dónde comienza y dónde acaba? ¿Dónde están sus bordes? Si tuvieras que dibujar una línea a su alrededor, ¿qué forma tendría?
Donna: Es como un círculo, en medio de mi pecho.
Russ: ¿Cómo es de profunda?
Donna: Atraviesa todo el centro de mi pecho.
Russ: ¿Entonces, es más como una esfera o un cilindro?
Donna: Es como una piedra.
Russ: Muy bien. Así que tiene la forma de una piedra. ¿Y pesa?
Donna: ¡Mucho!
Russ: ¿Qué temperatura tendrá?
Donna: Está fría.
Russ: ¿Se mueve o está quieta?
Donna: Quieta.
Russ: ¿Notas alguna vibración o alguna pulsación en su interior?
Donna: Siento un poco de hormigueo.
Russ: Vale. Así que es como una piedra fría, pesada y hormigueante justo en medio de tu pecho. Ahora quiero que la llenes con tu respiración. Imagínate que tu respiración fluye dentro de ella y a su alrededor.
Donna: Bueno. *(Hace un gesto afirmativo con la cabeza y hace una inspiración larga y profunda.)*
Russ: Y cuando esto sucede, es como si de algún modo te estuvieras expandiendo. Te estás abriendo y le estás haciendo sitio a esa sensación.
Donna: No quiero. Quiero librarme de ella.
Russ: Bueno. Ahora reconoce la presencia de esa necesidad de librarte de ella y sigue adelante, observando y llenándola con tu respiración. No te voy a pedir que te guste esta sensación, ni que la quieras, ni la apruebes en modo alguno. Sólo fíjate en que puedes dejarla estar ahí sin combatirla.
Donna: No puedo. Cuesta demasiado.
Russ: Dale las gracias a tu mente por ese pensamiento y vuelve a concentrar tu atención en observar. Recuerda, no te estoy pidiendo que pienses en esa sensación. Te estoy pidiendo que la observes. Hace ya seis meses que vives con ella. Un poco más no te hará daño.
Donna: Está bien. Lo intentaré. *(Hace otra respiración larga y profunda. Transcurren treinta segundos de silencio.)*
Russ: Ahora, mientras la observas, llénala con tu respiración. Deja que tus

pensamientos vayan y vengan. Quédate con ella. Deja de intentar expulsarla. Dale espacio. No tiene que gustarte, sólo has de cesar de combatirla.
Donna: Vale. *(Treinta segundos de silencio.)*
Russ: ¿Has tenido ya esa impresión? ¿La impresión de que la estás dejando permanecer ahí sin luchar contra ella?
Donna: Sí.
Russ: ¿Y qué te parece?
Donna: Me sosiega. *(Sonríe.)*
Russ: ¿Te sosiega?
Donna: Sí. Es extraño. Es como… No sé… tranquilizador.
Russ: ¿Sigue esa piedra en tu pecho?
Donna: Sí.
Russ: ¿Pero no la estás combatiendo?
Donna: No.
Russ: ¿Y eso te sosiega?
Donna: Sí. Es extraño. Es como, como si todavía doliera... pero… no sé… Es como si ya no me diera miedo.
Russ: ¿No te parece interesante? Tu mente te dice que no puedes manejarlo, que te romperás a pedazos, que te desborda. Y, sin embargo, la experiencia directa te muestra que puedes hacerle sitio. ¿A quién vas a creer, a tu mente o a tu experiencia?
Donna: A mi experiencia. *(Sonríe.)*
Russ: Me alegro de oírlo.
Donna: Pero no es agradable, a pesar de todo.
Russ: Estoy seguro de ello. No puede ser de otro modo. El dolor que debes de estar sintiendo, sólo me lo puedo imaginar. Pero ese dolor, quiere decir algo, ¿no?
Donna: ¿Qué quieres decir?
Russ: Bueno, si no hubieras sentido un profundo amor por tu familia, no estarías sintiendo lo que sientes. Esta tristeza está directamente conectada con tu amor. Y no puedes tener la una sin el otro. Ahora bien, supongamos que yo pudiera darte a elegir. *(Russ le presenta a Donna las dos manos para que elija una.)* Si eliges la izquierda, mantendrás relaciones profundas y afectuosas con las personas que forman parte de tu vida, y también sentirás tristeza y sensación de pérdida y dolor cuando terminen. Si eliges la derecha, nunca tendrás que sentir esta tristeza y el dolor de la pérdida, pero tendrás que renunciar a todo tipo de relación profunda o de amor. ¿Con qué mano te quedas?
Donna: Con ésta. *(Elige la mano izquierda, tanto el amor como la tristeza.)*
Russ: ¿Estás segura? *(Donna asiente.)* Bien. Porque aunque la tristeza duele, es una parte importante de ti. Está directamente conectada con tu capacidad para amar profundamente.
Donna: No lo había pensado…
Russ: De modo que la pregunta es: ¿estás dispuesta a hacerle sitio? ¿A dejar que esta tristeza esté ahí, sin huir de ella?
Donna: Antes no lo estaba pero... ahora sí.
Russ: ¿Estás segura?
Donna: Sí. *(Sonríe.)* Estoy segura.

Por supuesto, éste no fue en modo alguno el fin del proceso para Donna. Pero fue para ella una valiosa experiencia de aprendizaje, el comienzo de una actitud muy distinta al abordar sus emociones, una actitud de aceptación en lugar de resistencia o

evitación.

¡Ahora te toca a ti!

Por fin hemos llegado a la parte práctica de este capítulo. Ahora, para practicar la expansión, es preciso que tengas algunos sentimientos desagradables con los que lidiar. De modo que evoca algo que sea actualmente un problema, algo que te preocupe, perturbe o estrese, el tipo de problema que te llevó, al principio, a elegir este libro. Una vez hayas pensado en dicho problema, concéntrate en él hasta que te sientas muy mal.

«¿Qué? —probablemente exclames—. ¿Estás *loco*? ¡No quiero sentir malestar!»

Bueno, bienvenido al club. No conozco a nadie que *quiera* sentirse mal. Aquí, la idea es *estar dispuesto* a ello. *Querer* significa a veces que algo te *gusta* mucho. *Estar dispuesto* no significa más que *permitirlo*.

¿Por qué hay que *estar dispuesto*? Porque a lo largo de tu vida se te presentarán sentimientos desagradables. Si sigues intentando evitarlos, sólo crearás más «malestar sucio». Si les das cabida a tus sentimientos y *estás dispuesto* a sentirlos (aunque no quieras), cambiarás la forma en que te relacionas con ellos. Se volverán mucho menos amenazadores y tendrán mucha menos influencia sobre ti. Te quitarán mucho menos tiempo, energía y atención.

Cuanto más nos apartamos de nuestros demonios, cuanto más intentamos no mirarlos, mayores y más terribles parecen. Las formas amenazadoras que entrevemos por el rabillo del ojo son mucho más inquietantes que las cosas que vemos con claridad. Por eso, en las películas de terror, siempre muestran al monstruo oculto en la oscuridad. Si lo sacaran a la luz del día, no daría ni la mitad de miedo.

«Pero —tal vez preguntes— ¿no es todo esto un poco masoquista?»

Bueno, si estuvieras sintiendo dolor porque sí, entonces, claro que sería masoquismo. Y ciertamente en algunos tipos de terapia, se alienta a las personas a regodearse en sus sentimientos a cambio de ningún beneficio obvio (al menos así lo veo yo). No es éste el caso en ACT. No defendemos que te expongas al malestar a menos que

sea por algo importante.

Supón que tienes una ligera artritis en el tobillo izquierdo por lo que de cuando en cuando se inflama y te duele. Y supón que tu médico se ofrece a amputarte la pierna. De ninguna manera consentirías en que te hicieran algo así por una cosa menor, ¿verdad? Pero imagínate que desarrollas cáncer de huesos en esa pierna y que la amputación se convierte en tu única posibilidad de supervivencia. En tal caso, naturalmente que lo harías. Aceptarías el malestar de la amputación por un motivo importante: ¡tu vida!

Lo mismo sucede con el malestar emocional. No hay razón para regodearse inútilmente en él.

En ACT, aceptar el malestar tiene un único objetivo: ayudarte a llevar tu vida adelante en una dirección satisfactoria. Así, al provocarte malestar para practicar la expansión, estás aprendiendo una valiosa destreza para transformar tu vida.

Bueno, ¡basta ya de charla! Es hora de que hagamos algo útil. Léete de nuevo las detalladas instrucciones de las páginas 172-174 y, a continuación, evoca un malestar emocional tal como acabamos de sugerir. Acto seguido, practica los tres pasos de la expansión: observar, respirar y permitir. (Esta técnica es una de las varias que he grabado en CD, pues a muchas personas les resulta más fácil cuando una voz las va guiando a lo largo del proceso. Encontrarás más detalles en la sección de recursos que hay al final del libro.) Cuando practiques esta técnica, es importante que no tengas expectativas. Por el contrario, sólo observa qué sucede y, si tienes algún problema, no te preocupes. En el próximo capítulo aprenderás a resolverlos.

CAPÍTULO 14

Detectar y resolver los problemas de la expansión

Lo dije antes y lo volveré a decir ahora: practicar la expansión puede parecer sencillo, pero está claro que no es *fácil*. Pero, repito, ¿qué reto importante lo es? Criar unos hijos, mantenerse en forma, cultivar una relación afectiva, desarrollar una carrera profesional, crear una obra de arte, preservar el medio ambiente son retos importantes que suponen cierta dificultad. Entonces, ¿por qué la expansión debería ser diferente? Como cualquier destreza nueva, la expansión es difícil al principio, pero a medida que sigues practicando, resulta más fácil. A continuación encontrarás respuestas a preocupaciones y problemas corrientes en relación con la expansión.

Preguntas más frecuentes acerca de la expansión

P: He intentado hacerle sitio al sentimiento, pero era demasiado abrumador. ¿Qué debería hacer?
R: Probablemente estás intentando lograr demasiado de una sola vez. Elige sólo *una* sensación que te moleste y concéntrate en ella. Trata de aceptar sólo esa *única* sensación, aunque te lleve varios minutos. Una vez lo hayas hecho, sigue adelante y elige otra.

P: Es difícil permanecer concentrado en una sensación.
R: Sí, a veces es difícil… al principio. Pero como cualquier destreza, se va volviendo más fácil con la práctica. Procura centrar tu atención en una sola sensación cada vez. Si tu atención se desvía a otra sensación, llévala de nuevo a la primera en cuanto te des cuenta de ello.

P: Pero mis pensamientos siguen distrayéndome.
R: Sí, ésta es la naturaleza básica del yo pensante. Te distrae una y otra vez, sacándote de tu experiencia. Así que cuando empiece a

parlotear, dile: «Gracias, mente» o di para tus adentros «¡Estoy pensando!» y luego vuelve a dirigir tu atención a la sensación. Y siempre que te percates de que tu atención se ha desviado, dedica un segundo a fijarte en qué fue lo que te distrajo (un recuerdo, un pensamiento, una imagen). Acto seguido, vuelve a centrarte. Cada vez que realices esta operación, estarás aprendiendo dos valiosas destrezas: en primer lugar, observar cuándo te has quedado atrapado en tus pensamientos (fusión cognitiva); y, en segundo, a redirigir tu atención una vez se ha desviado.

P: Ha sido fantástico. En cuanto les hice sitio a mis sentimientos desagradables, desaparecieron. ¿Es esto lo que cabe esperar siempre?
R: ¡No, no! Cuando practicamos la expansión, los sentimientos desagradables, a menudo se desvanecen con rapidez. Pero (como sucede con las técnicas de de-fusión) se trata meramente de un resultado adicional, no del objetivo principal. El propósito de la expansión no es más que hacerle sitio a tus sentimientos, sentir lo que sea que estés sintiendo sin luchar contra ello. Con frecuencia, estos sentimientos se irán muy rápidamente pero no siempre. De modo que si estás esperando «sentirte bien», tarde o temprano tendrás una decepción y acabarás volviendo a batallar.

P: Al principio, los sentimientos desaparecieron pero luego se volvieron a presentar.
R: Muchos sentimientos desagradables se presentarán varias veces. Si alguien a quien quieres ha muerto, las oleadas de tristeza te invadirán durante varias semanas o meses. Y si te han diagnosticado un cáncer o alguna otra enfermedad grave, las oleadas de miedo acudirán una y otra vez. Como se suele decir, se puede aprender a capear el temporal.

P: Les hice sitio a mis sentimientos, pero no cambiaron.
R: Unas veces los sentimientos pueden cambiar con rapidez y otras no. Es preciso que aceptes que cambiarán a su debido tiempo, no a tu antojo.

P: Muy bien. He aceptado mis sentimientos. ¿Y ahora qué?
R: Una vez hayas aceptado tus sentimientos, elige un área de tu

vida que sea importante para ti y actúa de forma efectiva conforme a tus valores.

P: ¿Por qué insistes tanto en las acciones y los valores?
R: Las acciones son importantes porque, a diferencia de tus pensamientos y emociones, puedes tener control directo sobre ellas. Los valores son importantes porque pueden guiarte y motivarte en situaciones en las que tus sentimientos podrían desviarte de tu camino. Actuar de acuerdo con tus propios y más profundos valores te satisface y llena en sí mismo, aunque a menudo te obligue a hacer frente a tus miedos.

Los sentimientos agradables como la satisfacción, la alegría y el amor son efectos secundarios naturales del hecho de vivir de acuerdo con tus valores. Pero no son los únicos. Otros efectos secundarios incluyen emociones que no son placenteras como el miedo, la tristeza, el enojo, la frustración y la decepción. No es posible experimentar los sentimientos agradables sin todos los demás. Por este motivo es importante aprender a aceptar tus sentimientos, agradables, neutros y desagradables.

P: Muchas terapias de autoayuda sugieren que cuando nos sentimos mal debemos probar cosas como tomar un baño calentito, escuchar música, leer un buen libro, saborear un chocolate caliente, recibir un masaje, pasear al perro, practicar un deporte que nos encante, pasar tiempo con los amigos, y demás cosas por el estilo. ¿Estás sugiriendo que no realicemos este tipo de actividades?
R: Esta pregunta se parece a otra que contesté en el capítulo 2. Estoy seguro de que has recibido un montón de buenos consejos de todo tipo de fuentes acerca de actividades que resulta útil realizar cuando te sientes «mal». Y la mayoría de estas actividades son muy satisfactorias, siempre y cuando tú las valores de forma genuina. Es decir, siempre y cuando las lleves a cabo con la idea de que son realmente importantes para ti. Pero si las haces básicamente para escapar de sentimientos desagradables, probablemente no te resultarán tan provechosas. Es difícil apreciar la vida cuando huyes de una amenaza.

Por consiguiente, en ACT, la aceptación es siempre lo primero. En primer lugar, les haces sitio a tus sentimientos y les permites ser tal como son. A continuación, preguntas: «¿Qué puedo hacer ahora

mismo que sea realmente *significativo* o importante?», lo cual es muy distinto de preguntarse «¿Cómo puedo sentirme mejor?». A continuación, una vez hayas identificado una actividad que realmente tenga valor para ti, actúa.

Puedes acordarte de estos tres pasos con un simple acrónimo:

A = Acepta tu experiencia interna.
C = Conecta y elige una dirección que tú valores.
T = Toma la iniciativa y actúa.

Por supuesto, una vez aceptas por completo tus sentimientos desagradables y te implicas en actividades que tú valoras, a menudo comienzan a aparecer sentimientos agradables. Pero como he dicho ya un número infinito de veces, se trata tan sólo de algo adicional, no del objetivo principal. El objetivo principal es que realices actividades que te satisfagan, independientemente de cómo te sientas. Esto es, de hecho, lo que a largo plazo hace que la vida sea satisfactoria.

P: Acepté mis sentimientos por cierto tiempo pero después empecé de nuevo a luchar contra ellos.
R: Esto suele suceder. A menudo necesitamos aceptar, aceptar y volver a aceptar. La palabra «aceptación» da lugar a malentendidos porque parece una acción puntual y, de hecho, es un proceso constante. Tal vez «ir aceptando» sería un término más adecuado.

P: ¿Qué hago si se me presentan sentimientos intensos cuando estoy trabajando o en alguna otra situación en la que no puedo sentarme y ponerme a practicar la expansión?
R: Con la práctica, la expansión se puede lograr casi al instante. Sólo se necesitan un par de segundos para hacer una respiración lenta y profunda, examinar tu cuerpo y hacerle sitio a lo que estás sintiendo. Una vez hayas hecho esto, concentra tu atención en alguna acción efectiva en lugar de quedarte atrapado en tus sentimientos.

P: ¿Cómo puedo aceptar mis sentimientos cuando tienen efectos secundarios embarazosos como hacerme sonrojar?
R: En mi época de médico de familia detestaba coserles las heridas a los niños pequeños. Por lo general, los críos estaban aterrorizados y chillaban y se desgañitaban mientras sus padres los sujetaban.

¡Tenía la impresión de ser un sádico! Con frecuencia me sentía bastante angustiado y, desafortunadamente, me temblaban las manos. Como es obvio, era una situación embarazosa pero si me disgustaba por ello me temblaban aún más.

No me gustaba que me temblaran las manos, pero no podía controlarlas. Me sucede siempre que estoy verdaderamente nervioso. (¡Por eso nunca quise ser experto en desactivación de explosivos!) Así que, en estas situaciones, la única opción sensata es la expansión. Les decía a los padres: «Cuando empiece a coser dentro de un momento, tal vez se den cuenta de que tiemblo un poco. No se preocupen. Me pasa siempre cuando les doy puntos a niños pequeños. Ello no me impedirá hacer un buen trabajo.» Entonces, a medida que me iba absorbiendo la tarea de poner los puntos, mis manos dejaban gradualmente de temblar. (No siempre, pero casi siempre. E incluso en las raras ocasiones en que seguían temblando, me resultaba mucho más fácil enfrentarme a ello una vez lo había aceptado.)

Nuestro cuerpo puede hacer todo tipo de cosas extrañas cuando experimentamos sentimientos intensos. Podemos sonrojarnos, crisparnos, temblar, sudar, tener calambres en el estómago, perder una erección, no conseguir llegar al orgasmo o incluso desmayarnos o devolver. Ten presente que estas reacciones son a menudo consecuencia de tener el interruptor de la lucha encendido. Con el interruptor encendido, las emociones se amplifican (por ejemplo, nos angustiamos porque sentimos angustia) y, por lo tanto, las reacciones físicas que nuestro cuerpo experimenta son mayores. Si el interruptor está cerrado, nuestras emociones son más pequeñas y cambian con mayor rapidez, por lo que causan reacciones físicas menos intensas. Te irá mucho mejor si aceptas esas reacciones que si las combates. Si luchas contra ellas, tus emociones se intensificarán y las reacciones corporales serán peores. Sin embargo, cuando las aceptamos, dichas reacciones mejoran.

No olvides tampoco que estamos siempre hablando de un proceso doble: aceptación y acción. De modo que aceptar estas reacciones corporales es el primer paso. Acto seguido, si se puede hacer algo efectivo al respecto, no dejes de hacerlo. Y si no hay remedio efectivo, la aceptación es la mejor opción.

P: Estoy empezando a dudar de ti. Pareces un angustiado manojo de

nervios.

R: En la ACT ponemos un gran énfasis en ser «honestos». Los terapeutas que trabajamos con la ACT no vamos por ahí aparentando ser unos iluminados o «tener todas las respuestas». Admitimos que somos humanos, y caemos en las mismas trampas que todo el mundo. De hecho, a menudo les decimos a nuestros clientes algo así como: «No quiero que me pongas en un pedestal, que pienses que en mi vida todo está en orden. Es más bien como si tú, por tu parte, estuvieras escalando tu montaña y yo, a mi vez, estuviera escalando la mía. No es que yo haya llegado a la cima y ahora esté descansando. Es sólo que desde donde estoy yo en mi montaña, puedo ver los obstáculos que hay en la tuya y que tú no puedes ver. Por ello te los puedo indicar y tal vez mostrarte algunas rutas alternativas para sortearlos.»

Así que, sí, tienes toda la razón. En mi vida, yo experimento una dosis de ansiedad considerable. Pero ahora suelo manejarlo bastante bien. Por ejemplo, cuando estoy hablando en público acepto totalmente mi ansiedad sin lucha. (No es que me guste más experimentar estos sentimientos que a cualquier otra persona, pero estoy absolutamente dispuesto a tenerlos con el fin de hacer algo que considero importante.) Justo antes de empezar a hablar, mi ansiedad alcanza las cotas más altas. Luego, a medida que voy implicándome en mi charla, sucede una de dos: o desaparece o no desaparece. Suele desaparecer bastante deprisa, pero si no desaparece, no es ningún problema porque ahora la acepto por completo.

Cuando miro mi pasado, me doy cuenta de que la aceptación ha reducido radicalmente mis niveles de ansiedad. Cuando empecé a ejercer, me sentía angustiado a menudo y, como consecuencia, solía tener las manos sudorosas. Entonces, empecé a sentirme cada vez más angustiado a causa de mis manos, y ¿no adivinas qué pasó? Pues que empeoraron y me salió una erupción de ampollas de sudor entre los dedos. En la actualidad, a veces todavía se me ponen las manos sudorosas, pero en escasas ocasiones, pues no es algo que me preocupe. En una época anterior de mi vida, cuando estudiaba medicina, sufría terriblemente de angustia social y bebía muchísimo para intentar contrarrestarla. Como consecuencia, me emborrachaba invariablemente y acaba haciendo cosas estúpidas o

escandalosas, y me despertaba con una resaca tremenda. Hoy todavía tengo ansiedad en algunas situaciones sociales, pero, como la acepto, va y viene, y no se intensifica cada vez más en un círculo vicioso. El resultado es que puedo pasarlo bien en los acontecimientos sociales sin los desagradables efectos secundarios de beber demasiado alcohol (que ahora rara vez tomo).

Por supuesto, hay ocasiones en las que todavía no manejo bien la ansiedad, momentos en los que se me olvida por completo todo lo que he escrito en este libro y recorro la casa arriba y abajo, preocupándome inútilmente, o en que devoro todo un paquete de Tim Tams. Pero a medida que pasan los años hago esas cosas con menor frecuencia. Cada vez me cuesta menos contenerme y hacer, en su lugar, cosas más efectivas.

Lo mismo te sucederá sin duda a ti. Unas veces, utilizarás estas nuevas destrezas y recogerás los frutos. Y otras, te olvidarás por completo de ellas. A lo largo de tu vida, muchas veces te enredarás en una lucha con tus sentimientos. Ésa es la mala noticia. La buena es que, en cuanto te des cuenta de lo que ha sucedido, ¡podrás responder al instante de manera más efectiva!

P: No me acaba de gustar todo esto de la aceptación. Con toda seguridad, debe de haber formas más fáciles de lidiar con las emociones.
R: Es preciso que confíes en tu propia experiencia al respecto. La ACT funciona particularmente bien con aquellos pacientes que han probado distintos tipos de terapia o programas de desarrollo personal. Esto se debe a que estas personas han experimentado por sí mismas que las estrategias de control no son efectivas a largo plazo. Quizá necesites probar algunos de los sistemas más populares (hipnosis, visualización, afirmaciones, pensamiento positivo, etc.) y descubrir por ti mismo que realmente no son efectivos a largo plazo. Tal vez sólo entonces estarás totalmente listo para adoptar este método. Pero antes de que te marches y lo hagas, reflexiona acerca del capítulo 2. Vuelve a pensar en todas las maneras en que has intentado controlar los pensamientos y emociones «negativos» y pregúntate si tales métodos funcionaron a largo plazo y si te acercaron al tipo de vida que deseas.

P: ¿Estos principios son válidos para todas las emociones?

R: Sí. Pero la mayoría de nosotros no tenemos ningún problema con las emociones neutras o agradables. Sólo tenemos tendencia a luchar contra las que nos causan malestar.

P: Yo no siento mis emociones en mi cuerpo. Están todas en mi cabeza.
R: A veces parece como si no sintieras las emociones en tu cuerpo, pero todos las sentimos. Si no puedes sentirlas con facilidad, podría ser indicación de que estás desconectado de tu cuerpo. Si éste es el caso, practica el ejercicio de toma de conciencia corporal (véase capítulo 13). Practícalo durante tres o cuatro minutos dos veces al día, especialmente cuando te sientas decepcionado o estresado. En muy poco tiempo podrás localizar tus sentimientos en tu cuerpo. Habitualmente hay algunas áreas clave en las que sentimos con mayor intensidad. Las más comunes incluyen la frente, las sienes, la mandíbula, el cuello, los hombros, la garganta, el pecho y el abdomen.

P: Pero es que yo no siento nada cuando estoy muy desanimado. Me quedo insensible.
R: En tal caso, practica la aceptación de tu insensibilidad. Localiza la parte de tu cuerpo que más insensible está y practica la expansión a su alrededor. Por lo general, descubrirás que cuando le haces sitio a esa insensibilidad surgen otros sentimientos desagradables. Entonces puedes practicar la expansión alrededor de estos últimos.

P: ¿El yo pensante puede ser de ayuda con la expansión?
R: Sí, puede ser de ayuda. Aunque tu yo pensante te coloca en la senda de la lucha, también te puede ayudar a aceptar los sentimientos desagradables. Puede ayudar de dos maneras: con una «autocharla» sobre la aceptación o con imágenes dirigidas a la aceptación.

«AUTOCHARLA» SOBRE LA ACEPTACIÓN

Al practicar la expansión, a mucha gente le resulta útil darse una «autocharla». Puedes intentar decir cosas como:

- «No me gusta este sentimiento, pero tengo espacio para él.»
- «Es desagradable pero puedo aceptarlo.»
- «Estoy teniendo el pensamiento de…»
- «No me gusta; no lo quiero; no lo apruebo. Pero aquí y ahora, lo acepto.»
- La verdadera aceptación no es un proceso de pensamiento. Es una actitud de apertura, interés y receptividad que se origina con el yo observante. En consecuencia, decir para tus adentros cosas como las que hemos puesto como ejemplo no te harán aceptar de verdad (del mismo modo que decirte en silencio «Soy feliz» tampoco te hará feliz de verdad). Pero lo que estas palabras sí pueden hacer es actuar como una apuntación, es decir, pueden hacernos *recordar* y *guiarnos* hacia la aceptación.

IMÁGENES DIRIGIDAS A LA ACEPTACIÓN

Se trata de una variación de la técnica de expansión de tres pasos. Suele funcionar para aquellas personas a las que se les da bien visualizar. En primer lugar, examina tu cuerpo y elige la sensación que más te moleste. Obsérvalo como lo haría un científico curioso. A continuación, visualiza la sensación como si fuera un objeto. ¿Qué tamaño y forma tiene? ¿Es líquida, sólida o gaseosa? ¿Es transparente u opaca? ¿Cambia de color? ¿Qué temperatura tiene? ¿Es ligera, pesada o no tiene peso? ¿Qué textura tiene su superficie: áspera, suave, mojada, seca, pegajosa, punzante, caliente, fría? ¿Está asociada a algún sonido? ¿Hay algo que vibre, lata o se mueva en su interior? ¿Está inmóvil o cambia de posición?

Practica unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Llena y rodea este objeto con tu respiración. Hazle sitio. Permite que esté ahí, que esté justo donde está. Deja de intentar rechazarlo. No tiene que gustarte, sólo debes dejarlo estar ahí. No intentes deshacerte del objeto ni alterarlo. Si cambia por sí mismo, no pasa nada. Si no cambia, tampoco pasa nada. El objetivo es aceptarlo, no librarte de él.

Repite este proceso con tantas otras sensaciones como sea necesario hasta que te des cuenta de que ya no estás luchando contra estos sentimientos.

P: ¿Cuánto tengo que practicar?
R: La expansión es una destreza de aceptación muy poderosa y, como es obvio, cuanto más practicas mejor lo haces. Así que inténtalo con sentimientos diferentes, tanto intensos como más ligeros. Aprovecha toda ocasión que tengas. Por ejemplo, si estás atascado en un embotellamiento, en una cola que no avanza o esperando a un amigo que llega tarde, utiliza el tiempo para practicar la expansión. Observa lo que sientes en ese momento: ¿es aburrimiento, ansiedad o enojo? Sea lo que sea, observa, respira y permite, y, si así lo deseas, visualiza. Al menos entonces estarás utilizando el tiempo de manera constructiva para desarrollar una nueva destreza en lugar de estar sencillamente luchando contra tus sentimientos.

P: ¿No será perjudicial insistir en fijar nuestra atención en sentimientos desagradables?
R: Te pido que te concentres en sentimientos desagradables sólo para que puedas desarrollar mejor las destrezas de aceptación. En la vida cotidiana, prestar demasiada atención a tus sentimientos sólo te creará problemas. Distraerá tu atención de cosas más importantes. El objetivo fundamental de esta práctica es:

- Que seas consciente de tus sentimientos sin que éstos te preocupen.
- Que aceptes los sentimientos por entero y les permitas que vengan y se vayan.
- Que centres en ellos tu atención sólo *cuando sean útiles*.
- De lo contrario, sigue concentrado en hacer aquello que es importante para ti.

P: Hasta ahora sólo hemos tratado sobre cómo abordar las sensaciones. ¿Qué debo hacer con los impulsos?
R: Utilizar una técnica denominada «surfear los impulsos». Y, sí, lo has adivinado: de ello trata el próximo capítulo.

CAPÍTULO 15

«Surfear» los impulsos

Las emociones preparan tu cuerpo para actuar. Es decir, cada emoción te da el empujón para actuar de cierta manera. A ese empujón lo llamamos «impulso». Cuando estamos enojados, puede que sintamos el impulso de gritar, golpear algo (o a alguien), o simplemente confirmar «Tengo *razón*, ¡maldita sea!». Si estamos tristes, el impulso puede hacer que queramos acostarnos, llorar, encogernos formando un ovillo o que alguien nos dé un cariñoso abrazo. Cuando tenemos miedo, el impulso puede ser el de escapar y esconderse, permanecer muy quietos, caminar arriba y abajo o hablar demasiado aprisa.

Todos experimentamos todo tipo de impulsos además de los que están principalmente asociados a las emociones. Sentimos el impulso de comer, beber, dormir, tener relaciones sexuales o hacer ejercicio. Las adicciones dan típicamente lugar a impulsos en extremo poderosos como jugar, drogarse o emborracharse. Los trastornos alimentarios también conllevan sus propios poderosos impulsos, a saber, comer, matarse de hambre o inducirse el vómito.

Cabe asimismo señalar otra clase de impulso un poco menos obvio: cuando experimentamos emociones desagradables sentimos a menudo fuertes impulsos de utilizar estrategias de control. Por ejemplo, siempre que tengo ansiedad, me entra un tremendo deseo de comer chocolate o me apetece ir al cine. Para otras personas, la ansiedad puede desencadenar el impulso de tomarse un güisqui doble, fumar un cigarrillo o salir a correr.

¿Cómo son los impulsos?

Quizá no seas consciente de ello, pero tus impulsos afectan a ciertas partes de tu cuerpo más que a otras, todo depende de qué parte de tu organismo se esté preparando para la acción. Si prestas atención a tu cuerpo, puedes sentir cómo se van llevando a cabo estas

«preparaciones». Por ejemplo, cuando tengo el impulso de comer chocolate, lo noto en primer lugar en el interior de la boca. Primero, siento que se me hace la boca agua, luego la lengua comienza a ponérseme inquieta y empieza a lamer mis labios. A continuación, empiezo a sentir una vaga tensión en las mandíbulas, como si quisieran masticar algo. Después, a medida que el impulso se vuelve más fuerte, puede que tenga cierta sensación en el estómago, una especie de rumor sordo. Cuando el impulso se vuelve más fuerte todavía, quizá observe una cierta agitación en las piernas: un impulso de ponerme en pie y desplazarme (a donde pueda encontrar chocolate).

Todas estas sensaciones son algo vagas. Fíjate en los términos que utilizo, como «tensión», «agitación», «inquieto». Son sensaciones difíciles de describir, sobre todo porque son impulsos para emprender acciones. Sin embargo, todos las hemos experimentado. Una destreza fundamental para lidiar con los impulsos es aprender a ser consciente de ellos: a detectar cuándo se presentan y cómo son. (¡Sí, hablamos otra vez de consciencia corporal!)

Así que la próxima vez que sientas el impulso de comer, beber, fumar, gritar o salir corriendo, dedica unos instantes a examinar tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies y observa *dónde* lo sientes. Si te fijas con atención, detectarás toda una variedad de sensaciones vagas. Por ejemplo, si te centras en tus «piernas agitadas», observarás que algunos de los músculos están tensos o elásticos al contraerse y prepararse para caminar. También es posible que percibas sensaciones de calor u hormigueo, que se deben al mayor flujo sanguíneo y a los cambios en la actividad eléctrica de los nervios.

Reconocer tus impulsos requiere un poco de práctica (¡una vez más esa palabra!) pero a medida que practiques te darás cuenta de que constan de dos componentes principales:

1. Sensaciones vagas que te dicen que tu cuerpo se está preparando para la acción.
2. Pensamientos e imágenes asociados en relación con la acción que quieres emprender.

Así, volviendo a mi necesidad acuciante de chocolate, esas sensaciones que mencionaba en la boca, el estómago y las piernas

irán acompañadas de pensamientos e imágenes en relación con el hecho de comer chocolate. Asimismo, si te sientes angustiado en una situación social, puede que tengas sensación de «inquietud» en las piernas, además de pensamientos e imágenes acerca de abandonar pronto el evento.

Actuar o no actuar

Es posible abordar un impulso de dos maneras distintas: o bien actuando conforme a él o bien actuando en otra dirección.

Por lo tanto, una vez eres consciente de un fuerte impulso, es preciso que te preguntes: «Si obedezco a este impulso, ¿estaré actuando como la persona que quiero ser?» «¿Me ayudará a orientar mi vida en la dirección que quiero tomar?»

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es afirmativa, tiene sentido que actúes conforme a él. Por ejemplo, si has sido muy desagradable con alguien y te sientes culpable por ello, es posible que sientas el impulso de pedir perdón. Si dicho impulso es coherente con quien deseas ser y con aquello en lo que crees, lo sensato es ir y disculparse.

Por el contrario, supongamos que has tratado muy mal a alguien y sigues sintiendo mucho resentimiento contra esa persona. En tal caso, en lugar del impulso de disculparte, quizá sientas el impulso de escribirle una carta desagradable o de hablar rencorosamente de él a otras personas. Si ello no es coherente con quien quieres ser o con cómo quieres vivir tu vida, lo juicioso es ignorarlo.

Imaginemos ahora una tercera situación. Te has quedado a trabajar o a estudiar hasta tarde por la noche con el fin de cumplir un plazo importante y un amigo te llama y te propone que salgáis a tomar una copa. Rechazas la invitación porque necesitas trabajar un poco más. Tu amigo se enfada e intenta hacer que te sientas culpable diciéndote que se siente solo y triste y que no tiene a nadie más con quien ir. Le dices que puede venir a tu casa a tomar algo, una vez hayas trabajado unas cuantas horas más. Está enfadado y te cuelga el teléfono.

Distintas personas reaccionarán de manera distinta a esta situación. Tu reacción emocional dependerá de tu «historial de

aprendizaje», es decir, de todo lo que has aprendido directa o indirectamente y que está relacionado con el hecho en cuestión. Ello incluye cuanto has aprendido de los libros, de tus profesores, de tus padres, de la televisión, de las películas, de las canciones, de los videojuegos, de los amigos, de la familia, de los compañeros de trabajo y de tus propias experiencias directas acerca de cómo abordar las relaciones, la etiqueta social, la comunicación, la negociación y demás, aparte de cuanto hayas aprendido sobre la forma de enfrentarte a tus propios pensamientos y emociones. Ello significa que tu reacción emocional en una situación concreta vendrá determinada literalmente por *millones* de experiencias de aprendizaje que has ido viviendo a lo largo de tu vida. (Por ello, resulta demasiado simplista decir que tu emoción se debe a cierto pensamiento, a la forma en que tus padres te trataron, o al equilibrio químico de tu cerebro.)

En una situación dada no hay una manera de sentirse que sea mejor que otra. Puede que tu mente te diga que deberías sentirte de uno u otro modo, pero no se trata más que de tu mente que habla «más de la cuenta». También otras personas pueden decirte cómo te deberías sentir, pero no se trata más que de gente que habla más de lo que debe. La realidad es simplemente que te sientes como te sientes. (¿Y qué es lo que ganas discutiendo con la realidad?)

Las emociones que sientes en cualquier situación determinada vienen dadas por tres cosas:

1. El estado de tu cuerpo físico, incluidos la estructura y el funcionamiento de tu cerebro y de tu sistema nervioso, tu actual estado de salud y bienestar y el estado emocional en el que te encontrabas justo antes de que la situación tuviera lugar.
2. Tu historial de aprendizaje. Es decir, todo aquello que has aprendido en la vida, directa o indirectamente, y que guarda una relación, por remota que sea, con la situación.
3. Las especificidades de la situación en la que te encuentras.

Sabiendo esto, no deja de ser natural que en las circunstancias que acabamos de describir, personas distintas tengan reacciones emocionales distintas. Estas reacciones emocionales darán lugar a su vez a impulsos distintos. Si estás enfadado con tu amigo, puede que tengas el impulso de llamarlo y pegarle un grito. Si te sientes

culpable, quizá tengas el impulso de llamarlo y disculparte y cambiar tus planes para complacerlo. Si te sientes angustiado, quizá tengas el impulso de llamar a alguna otra persona y pedirle consejo. Si te sientes triste, tal vez quieras llorar. Si estás satisfecho de la manera en que abordaste toda la situación y no te sientes culpable, es posible que tengas el impulso de dar un puñetazo al aire y gritar: «¡Bien!» Si te sientes apenado, puede que tengas el impulso de dejar de trabajar e irte a comprar un helado.

Sea cual sea el impulso, el primer paso es darte cuenta de que está ahí. (A menudo resulta útil reconocerlo en silencio: «Tengo el impulso de hacer X.») El segundo paso es verificar si está en la línea de tus valores: «¿Si llevo a la práctica este impulso, me ayudará a ser la persona que quiero ser? ¿Me ayudará a orientar mi vida en la dirección que quiero tomar?» Si la respuesta es sí, adelante, actúa, y utiliza ese impulso para que te guíe y te dé un empujón. Pero si la respuesta es no, emprende alguna acción que esté más de acuerdo con tus valores.

Para ilustrar esta idea, vamos a echarle un vistazo a Lisa, una estudiante universitaria de veintiún años. Lisa le da gran valor al hecho de mantener relaciones muy estrechas con sus amigos y verlos con regularidad es una parte importante de su vida. Pero cuando se encuentra deprimida, siente el fuerte impulso de quedarse en casa, completamente sola. (Se trata de un impulso muy común cuando uno se encuentra bajo de ánimo.) Y aquí tenemos todos los ingredientes para un importante conflicto de intereses. Los valores de Lisa van en una dirección (salir con sus amigos) pero el impulso apunta en otra (quedarse sola en casa). ¿Qué acción va a llevar la vida de Lisa en la dirección que ella desea: obedecer a su impulso y quedarse en casa o actuar conforme a sus valores y salir con sus amigos?

Claro está que sería diferente si para Lisa fuera *realmente relevante* quedarse en casa, si, por ejemplo, quisiera recuperar el tiempo perdido y estudiar para un examen importante. Si éste fuera el caso, quedarse en casa sola la estaría conduciendo en la dirección que ella desea, no alejándola de ella, así que tendría sentido obedecer al impulso.

Falta de concordancia entre valores e impulsos

Entonces, ¿qué hacemos si un impulso nos empuja en una dirección y nuestros valores tiran de nosotros en otra? No debemos luchar contra él porque, en tal caso, resulta difícil concentrarse en actuar de forma efectiva. Por ello, en lugar de intentar resistirse a él, controlarlo o suprimirlo, el objetivo, dentro del marco de la ACT, es *hacerle sitio*, darle tiempo y espacio suficientes para que agote toda su energía, en otras palabras, practicar la *expansión*. Y para ello existe una técnica maravillosa que se conoce como «surfear los impulsos».

¿Te has sentado alguna vez en la playa a contemplar las olas? ¿Te has fijado en cómo llegan y se van? Una ola comienza pequeña y va creciendo poco a poco. Luego, gradualmente, cobra velocidad y se hace mayor. Sigue creciendo y avanzando hasta que alcanza un punto máximo, que recibe el nombre de cresta. A continuación, una vez la ola ha llegado a su cresta, va perdiendo fuerza paulatinamente. Lo mismo podemos decir de los impulsos que experimenta tu cuerpo. Al principio son pequeños y van haciéndose mayores poco a poco (en términos generales, pues a veces pueden crecer con sorprendente rapidez).

A menudo entablamos una lucha con nuestros impulsos. Por este motivo la gente habla de «resistirse» o de «ceder» a ellos. Cuando «surfeamos» los impulsos, sin embargo, no intentamos resistirnos ni controlar, sólo les damos espacio. Si le das a una ola del océano espacio suficiente, alcanzará su cresta para deshacerse después de forma inofensiva. Pero, ¿qué pasa si la ola encuentra resistencia? Bueno, ¿no has visto nunca una ola *estrellarse* en la playa o *chocar* contra las rocas? ¡Hace mucho ruido, salpica por todas partes y es potencialmente destructiva!

«Surfear» los impulsos es una técnica sencilla pero efectiva en la que tratamos nuestros impulsos como si fueran olas. Es decir, los «surfeamos» hasta que se desvanecen. Este término fue acuñado en la década de los ochenta por los psicólogos Adam Marlatt y Judith Gordon, como parte de su innovador trabajo sobre la drogadicción. Los mismos principios que ellos utilizaron con los impulsos adictivos pueden aplicarse a cualquier impulso que experimentemos, ya se trate del impulso de quedarse en la cama todo el día, de dejar de asistir a un curso, de evitar algún desafío que nos amedrenta o de pegarle un grito a una persona que

apreciamos.

Cuanto debes hacer para «surfear» un impulso en lugar de dejar que te arrastre es prestar mucha atención y:

- Observar en qué parte del cuerpo sientes el impulso con mayor intensidad.
- Reconocer: «Estoy teniendo el impulso de… X, Y, Z.»
- Sólo observarlo crecer y desvanecerse.
- No intentar suprimirlo ni deshacerse de él.
- Llenarlo con tu respiración. Hacerle sitio.
- Cuando tu mente empiece a juzgar o a criticar este impulso o a contarte más historias inútiles (del tipo «No puedes manejarlo»), permite que estos pensamientos vengan y se vayan sin centrar en ellos tu atención.
- Algunos impulsos crecen y se desvanecen con rapidez. Otros se toman su tiempo. Permite que tu impulso crezca y se desvanezca a su propio antojo.
- Tal vez te resulte útil ponerle al impulso una puntuación del 1 al 10. Por ejemplo: «Estoy teniendo el impulso de fumar y le pongo un 7.»
- Por muy grande que el impulso se haga, tienes sitio para él. Al final, alcanzará su cresta y se desvanecerá. Así que obsérvalo, respira haciéndole sitio y déjalo estar ahí.

En esto consiste esencialmente «surfear» los impulsos. A continuación te presentamos una fórmula sencilla que puedes utilizar.

El acrónimo *OBSERVA*

Siempre que tengas impulsos problemáticos, puedes utilizar una rutina básica. Puedes acordarte de ella con el acrónimo OBSERVA:

O = Observa
B = Bombea
S = Surfea
E = Expande
R = Refocaliza
V = Valores

A = Actúa

Echémosles una ojeada más atenta.

OBSERVA significa que observas este impulso como si fueras un científico curioso. ¿En qué lugar del cuerpo lo sientes? ¿Cómo es? Fíjate en los pensamientos e imágenes que lo acompañan y reconoce en silencio el impulso (por ejemplo, «Estoy teniendo el impulso de salir corriendo»).

BOMBEA quiere decir que realizas unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Llena el impulso con tu respiración y hazle sitio.

SURFEA significa que tratas el impulso como si fuera una ola que estuvieras «surfeando». Observa dónde lo sientes y cuán intenso es. Fíjate en si está creciendo, si ha alcanzado su cresta o está desvaneciéndose. Puedes darle una puntuación del 1 al 10 y ver aumentar y disminuir los números mientras crece, llega a la cresta y se desvanece. No intentes meterle prisa. Permítele crecer y desvanecerse a su propio aire.

EXPANDE supone que llenas el impulso con tu respiración y le dejas espacio. No importa lo grande que se haga, ¡tú eres aún mayor! Deja que esté ahí, no combatas contra él. Tarde o temprano, y siempre y cuando le hagas sitio, alcanzará su cresta y después se desvanecerá.

REFOCALIZA implica que te desenganchas de todo pensamiento inútil y vuelves a centrar tu atención en lo que está sucediendo aquí y ahora.

VALORES significa que dedicas unos instantes a conectar con lo que de verdad te importa, con quien quieres ser y con el tipo de vida que quieres construir. Luego eliges una acción efectiva, una acción que dirija tu vida en una dirección que tú valoras.

ACTÚA significa que te implicas por completo en la acción que emprendes, sea cual sea. Deja que tus pensamientos vengan y vayan y presta toda tu atención a tus acciones.

Aunque sé que OBSERVA es una herramienta tremendamente útil, también soy consciente de que a muchos lectores les costará recordarla. Si éste es tu caso, siempre hay un acrónimo más fácil al que puedes recurrir, ACT:

Acepta tu experiencia interna.

Conecta y elige una dirección que tú valores.

Toma la iniciativa y actúa.

Actúa con equilibrio

Experimentamos impulsos todo el día, todos los días de nuestra vida, y la mayor parte de las veces hacer lo correcto por lo que a ellos respecta no plantea ningún problema. En ACT nos preocupan sólo aquellos impulsos que suponen un obstáculo para vivir una vida plena. Yo, por ejemplo, cedo bastante a menudo a mis impulsos de comer chocolate y no pasa nada. Sin embargo, si cediera siempre, tendría el tamaño de un elefante y ello no estaría en la línea de mis valores en relación con la salud. Por otra parte, si nunca cediera ante ellos, me estaría privando innecesariamente de un placer simple pero satisfactorio.

Lo que todo esto significa es que tiene que haber un equilibrio. Intenta encontrar este equilibrio con el tiempo. No te pongas listones ridículamente altos y decidas que no vas a volver a ceder nunca más a impulsos contraproducentes. Claro que lo harás, eres humano. Volverás a meter la pata en muchas ocasiones a lo largo de tu vida. Pero recuerda: en cuanto te des cuenta de lo que estás haciendo, tienes la oportunidad de realizar algo más efectivo. Y, con el tiempo, llegarás a mantener el equilibrio con mayor facilidad.

CAPÍTULO 16

Más demonios

Bueno… aquí estamos otra vez, en el barco, con todos esos horripilantes y espantosos demonios. Pero espero que ahora estés empezando a verlos como realmente son, que estés empezando a hacer las paces con ellos, para ser libre de poner rumbo a donde tú quieras. Cuando puedes ver que tus emociones desagradables no son más que sensaciones e impulsos (acompañados de palabras e imágenes, claro), eres capaz de abordarlas de otra manera. Surge una emoción desagradable y en lugar de luchar contra ella puedes dejarla que esté ahí y concentrarte en hacer algo más importante para ti.

Como es natural, para entonces puede que estés muy lejos de la costa. Lo cierto es que esta misma idea suele ser uno de los demonios: «Estoy lejísimos de alcanzar lo que quiero en la vida, ¿por qué debería intentarlo siquiera?» La razón es que, en cuanto pongas rumbo a la orilla, estarás avanzando en la dirección que tú deseas, ¡y esto es mucho más gratificante que estar a la deriva, sin propósito, en el mar!

Conoce a tus demonios

En el capítulo 9 hiciste una lista de tus principales demonios en términos de pensamientos e imágenes. Ha llegado la hora de añadir a esa lista emociones, sensaciones e impulsos. El primer paso es leer las siete preguntas que presentamos a continuación, fijándote en qué pensamientos y emociones acuden de forma automática a tu mente:

1. ¿Cuáles son los cambios importantes que te gustaría realizar en tu vida?
2. ¿De qué otro modo actuarías si los pensamientos y las emociones dolorosos hubieran dejado de ser un obstáculo?

3. ¿Qué proyectos o actividades comenzarías o continuarías realizando si las emociones conflictivas no consumieran tu tiempo y tu energía?
4. ¿Qué harías si el miedo hubiera dejado de ser un problema?
5. ¿Qué tipo de relaciones establecerías y con quién?
6. ¿Qué mejoras realizarías en tu salud y tu forma física?
7. ¿Qué cambios introducirías en tu trabajo?

Al leer tu lista, es probable que hayas observado ya varios pensamientos inútiles y emociones desagradables. Si los estás experimentando ahora mismo sólo leyendo estas preguntas puedes estar seguro de que se te presentarán más adelante, cuando nos centremos en actuar. Así que dedica unos minutos a anotar las respuestas a las siguientes preguntas (o, por lo menos, invierte unos cuantos minutos en pensar en ellas):

- ¿Qué demonios puedes esperar que trepen hasta el puente cuando diriges tu barco en una dirección importante para ti?
- ¿Qué emociones, impulsos y sensaciones podrían actuar como obstáculos?
- ¿Qué pensamientos e imágenes podrían actuar como obstáculos?

• • •

El próximo paso es dedicar algún tiempo a practicar la defusión y/o expansión con estos demonios. ¿Qué actividades que tú valores puedes realizar en los próximos días que te den la oportunidad de conocer a estos demonios, de verlos como lo que son y hacer las paces con ellos? Proponte algunos objetivos: especifica el tiempo, el lugar y la actividad que vas a hacer. A continuación concéntrate por completo en dicha actividad.

Y si no logras alguna de estas cosas, no te desanimes. En los próximos capítulos vas a aprender otra útil destreza que te simplificará enormemente las cosas.

CAPÍTULO 17

La máquina del tiempo

«¿Dónde estás?», preguntó mi mujer, sacándome de mi ensimismamiento. Estábamos en mitad de una comida en un restaurante japonés y, durante los últimos minutos, no había oído ni una palabra de lo que ella me había estado diciendo. O, para ser más exactos, había oído las palabras pero no las estaba escuchando de forma consciente. «¿Dónde estás?» era una pregunta adecuada pues, aunque yo estuviera físicamente allí, mentalmente me encontraba a kilómetros de distancia. Había sido «arrastrado» por completo por mis pensamientos en relación con una problemática cuestión familiar.

Es algo que nos ha sucedido a todos alguna vez. Estamos conversando con alguien, asintiendo con gestos y escuchando, pero no estamos prestando ni la más mínima atención porque estamos «idos» pensando en lo que vamos a hacer más tarde o dándole vueltas a algo que sucedió con anterioridad. A menudo esta «falsa atención» pasa completamente desapercibida pero, a veces, con gran desazón por nuestra parte, nos pillan. Cuando alguien te pregunta: «¿Me estás escuchando?», podemos intentar marcarnos un farol, diciendo: «Claro que sí.» O podemos confesar tímidamente: «No. Lo siento, estaba pensando en otra cosa.»

El yo pensante está siempre generando pensamientos. Al fin y al cabo, éste es su trabajo. Pero con demasiada frecuencia estos pensamientos nos distraen de donde estamos y de lo que estamos haciendo en ese preciso momento. ¿No has hecho nunca un viaje en coche y has llegado a tu destino sin tener un recuerdo real del trayecto? ¿O pensabas que sabías adónde ibas pero acabaste dirigiéndote al lugar equivocado? Ello sucede porque tu atención no estaba puesta en la carretera, sino en la actividad de tu yo pensante (soñando despierto, haciendo planes, trabajando, resolviendo problemas, recordando, fantaseando y todo lo demás). Y así es cómo transcurre la mayor parte de nuestra vida. Pongamos, por

ejemplo, el acto de comer. Cuando estamos comiendo, rara vez le prestamos atención a lo que comemos. Por lo general, estamos hablando con alguien, leyendo, viendo la televisión o incluso trabajando en nuestro despacho. ¿Cuán a menudo has comido centrándote totalmente en lo que hacías, con exclusión de todo lo demás? Para la mayoría de nosotros, eso no suele suceder.

¿Cuántas veces te han preguntado: «¿Qué has hecho hoy?» y no has sido capaz de acordarte? ¿Te has descubierto alguna vez picoteando algo sin ni siquiera darte cuenta? ¿O has leído una página entera de un libro y te has percatado de que no has asimilado ni una palabra? Decimos que estábamos «perdidos en nuestros pensamientos», «distraídos» o «preocupados», términos que significan que nuestra atención estaba centrada en los productos de nuestra mente en lugar de en lo que estábamos haciendo ahí y en ese preciso instante. Es decir, nuestro yo pensante distrae a nuestro yo observante. A eso lo llamamos «estar ausente», pero nuestra mente no está ausente en modo alguno. Lo que está ocupado en otras cosas es nuestra *atención*.

El yo pensante es muy similar a una máquina del tiempo: nos arrastra continuamente al futuro y al pasado. Pasamos una enorme cantidad de tiempo preocupándonos por, haciendo planes para o soñando en el futuro, y una enorme cantidad de tiempo refundiendo el pasado. Esto es perfectamente lógico en términos de evolución. El dispositivo «salvavidas» necesita planear las cosas por adelantado y prever los problemas. También precisa reflexionar sobre el pasado para aprender de él. Pero incluso cuando nuestra mente está pensando en el aquí y ahora suele estar emitiendo juicios y críticas, luchando contra nuestra realidad en lugar de aceptarla. Y esta actividad mental constante es una enorme distracción. Durante una gran parte de todos los días, el yo pensante desvía por completo nuestra atención de lo que estamos haciendo.

Supón que estás intentando conversar con alguien y que centras la mayor parte de tu atención en pensamientos como «No tengo nada que decir», «Piensa que soy aburrido» o «Tengo que hacer la declaración de la renta». Cuanta más atención les prestas a estos pensamientos, menos implicado estás en la conversación. Lo mismo podemos decir de cualquier actividad, ya sea hacer esquí acuático o hacer el amor. Cuanto más te enredas en tus pensamientos, menos

te implicas en la actividad.

Por supuesto, hay algunas actividades que requieren una labor de pensamiento creativo o constructivo como parte del proceso, jugar al ajedrez, por ejemplo, o hacer un crucigrama. Pero incluso entonces los pensamientos pueden llevarte muy lejos de lo que estás haciendo. Si estás jugando al ajedrez y pensando cuidadosamente en todas tus opciones, todo va bien. Esos pensamientos te mantienen concentrado en el juego. Sin embargo, si estás prestando atención a pensamientos como: «Voy a perder», «Es demasiado bueno, debe de estar pensando que soy tonto» o «Me pregunto si ya han estrenado la nueva película de Steven Spielberg», tus pensamientos te apearán del juego.

No obstante, como es obvio, hay veces en que estar absorto en los propios pensamientos es precisamente lo que *tienes* que hacer, por ejemplo si estás considerando ideas para una nueva campaña, ensayando mentalmente un discurso, planeando un importante proyecto o simplemente resolviendo un crucigrama o filosofando sobre la vida. Pero demasiado a menudo estamos tan absortos en nuestros pensamientos que no nos implicamos a fondo en nuestras vidas y no estamos en contacto con el maravilloso mundo que nos rodea. Y cuando estamos así, sólo medio presentes, con nuestra familia y nuestros amigos, ¡ni siquiera estamos conectados con nosotros mismos!

¿Qué es la conexión?

La «conexión» es el proceso por el que establecemos contacto pleno con lo que experimentamos en un momento concreto. «Conexión» significa ser completamente consciente de la experiencia aquí y ahora y estar interesado, abierto y receptivo a dicha experiencia.

Cuando practicamos la conexión, aparcamos el pasado y el futuro y regresamos al momento presente, aquí mismo, ahora mismo, con apertura, receptividad e interés. ¿Por qué tenemos que hacer esto? Por tres razones fundamentales:

1. Ésta es la única vida que tienes, por lo que debes sacarle el máximo provecho. Si sólo estás medio presente, te pierdes una

buena parte de ella. Es como ver tu película favorita con las gafas de sol puestas, escuchar tu música preferida con tapones en los oídos o el plato que más te gusta con la boca todavía dormida por la aguja de un dentista. ¡Para apreciar de verdad la riqueza y la plenitud de la vida, tienes que estar ahí mientras está pasando!

2. Como dijo León Tolstói, «Sólo hay un momento importante: ¡AHORA! Es el momento más importante porque es el único sobre el que tenemos algún poder.» Para construir una vida plena, es preciso actuar. Y el poder para actuar existe sólo en este momento. El pasado ya se fue y el futuro todavía no existe, por lo que sólo podemos actuar *aquí y ahora*.
3. «Actuar» no significa llevar a cabo *cualquier* acción. Ha de ser una acción *efectiva*, una acción que nos ayude a avanzar en una dirección que valoramos. Para actuar de modo efectivo, es necesario que estemos psicológicamente presentes. Es preciso que seamos conscientes de lo que está sucediendo, de cómo estamos reaccionando y de cómo queremos responder.

Ello significa que tenemos que añadir tres palabras adicionales a la «A» de ACT:

A = Acepta tu experiencia interna *y permanece presente*.

C = Conecta y elige una dirección que tú valores.

T = Toma la iniciativa y actúa.

La conexión consiste en despertar, darse cuenta de lo que sucede, conectar con el mundo y apreciar la plenitud de cada momento de la existencia. Se trata de algo que ya has experimentado en muchos momentos de tu vida. Tal vez mientras paseabas por el campo deleitaste tus ojos con los prados, la fauna, los árboles y las flores, disfrutaste de la caricia de una fragante brisa de verano y escuchaste el canto de los pájaros. O cuando, durante una conversación íntima con la persona que amas, estabais pendientes de cada una de vuestras palabras, os mirabais el uno en los ojos del otro y sentíais la cercanía entre ambos. O cuando jugabas con un niño o una mascota a la que quieres y estabas tan absorto en la diversión que no sentías la más mínima preocupación en el mundo.

Tal como sugieren estos ejemplos, la conexión se produce con frecuencia de forma espontánea en situaciones nuevas, intensas,

estimulantes o agradables. Por desgracia, rara vez dura demasiado. Tarde o temprano el yo pensante hace acto de presencia y sus comentarios, juicios e historias nos arrancan de lo que estamos viviendo. Por lo que respecta a las situaciones familiares, triviales o desagradables que constituyen una parte considerable de la vida de cualquier persona, incluso de los más privilegiados, la conexión es casi inexistente.

La conexión y el yo observante

La conexión se produce a través del yo observante. Supone prestar toda nuestra atención a lo que está sucediendo aquí y ahora, sin distraernos ni dejarnos influir por el yo pensante. Por naturaleza, el yo observante no formula juicios. No puede juzgar nuestra experiencia porque los juicios son pensamientos y, por consiguiente, son producto del yo pensante. El yo observante no se pone a luchar con la realidad. Ve las cosas tal como son, sin resistirse a ellas. Cuando nos resistimos a las cosas es sólo cuando empezamos a juzgarlas como buenas o malas o injustas.

Nuestro yo pensante nos dice que las cosas no deberían ser como son, que nosotros no deberíamos ser como somos, que la realidad se equivoca y nosotros tenemos razón. Nos dice que la vida sería mejor en algún otro lugar o que seríamos más felices si fuéramos distintos. Por ello, el yo pensante es como un par de gafas oscuras que vela y oscurece nuestra visión del mundo, desconectándonos de la realidad a través del aburrimiento, la distracción o la resistencia.

El yo observante, sin embargo, es incapaz de aburrirse. Registra cuanto observa con apertura e interés. El único que se aburre es el yo pensante, pues el aburrimiento es básicamente un proceso de pensamiento: la historia de que la vida sería más interesante y más satisfactoria si estuviéramos haciendo otra cosa. El yo pensante se aburre fácilmente porque piensa que está de vuelta de todo. Ya ha estado ahí, ya ha hecho aquello, ya ha visto el espectáculo y ha comprado la camiseta. Estemos caminando calle abajo, dirigiéndonos en coche al trabajo, comiendo, charlando o dándonos una ducha, el yo pensante lo da todo por sentado. Al fin y al cabo, ya ha hecho todas esas cosas cientos de veces. Así que, en lugar de

ayudarnos a conectar con nuestra realidad presente, nos «arrastra» a otro tiempo y lugar. Por ello, cuando el yo pensante entra en acción, estamos casi siempre medio dormidos, escasamente conscientes de la riqueza del mundo que nos rodea.

Lo bueno es que el yo observante está siempre presente y disponible. A través de él podemos conectar con la vasta longitud, amplitud y profundidad de la experiencia humana, independientemente del hecho de que dicha experiencia sea nueva y emocionante o conocida y desagradable. Lo fascinante es que cuando centramos toda nuestra atención en una experiencia desagradable con una actitud de apertura e interés, aquello que nos horrorizaba parece mucho menos molesto que antes. Asimismo, incluso cuando conectamos de verdad con la más conocida o trivial de las experiencias, la vemos a menudo bajo una luz nueva e interesante. Para experimentarlo por ti mismo, prueba el ejercicio siguiente.

Conectar con este libro

El objetivo de este ejercicio es echarle una mirada nueva al libro que tienes en las manos con el fin de verlo con «nuevos ojos». Por lo tanto, imagínate que eres un alienígena de otro planeta y que nunca antes habías visto un objeto como éste. Coge el libro y sopésalo. Siente el tacto de las cubiertas contra la palma de tus manos. Recorre una página con el dedo y observa también su textura. Acércate el libro abierto a la nariz y huele el papel. Vuelve una página despacio y escucha el sonido que produce, fíjate también en cómo cambian las sombras a medida que la página se mueve. Coge unas veinte páginas entre tus dedos índice y pulgar y hojéalas. Observa qué sensación te da, el sonido y el movimiento que producen. Mira la portada del libro. Fíjate en aquellos lugares en que los colores entran en contacto uno con otro. Fíjate en la forma de los espacios entre las letras. Luego, haz lo mismo con la contraportada. Elige cualquier página al azar y observa las formas que crea el espacio blanco.

• • •

¿Qué te ha parecido esta experiencia «alienígena»? Hace ya bastante que comenzaste a leer este libro y, hasta ahora, probablemente habías dado por sentados todos estos elementos. Lo mismo sucede con *todos los aspectos de tu vida*. A lo largo de los próximos capítulos, vamos a centrarnos en varias facetas distintas de la conexión, en particular en cómo utilizar esta técnica cuando nos estamos enfrentando a experiencias dolorosas. En lo que queda de este capítulo, sin embargo, sólo trataremos el tema del «despertar», es decir, de incrementar nuestra conciencia del mundo que nos rodea y redirigir nuestra atención a aquello que estábamos haciendo cada vez que el yo pensante nos distraiga.

Unos cuantos ejercicios sencillos de conexión

En cada uno de los ejercicios siguientes te pido que conectes con alguna experiencia, como los sonidos de tu entorno o las sensaciones de tu cuerpo. Cuando surjan distracciones en forma de pensamientos o emociones:

- Deja que esos pensamientos y emociones vayan y vengan y permanece conectado.
- Cuando tu atención se desvíe (y se desviará, te lo prometo), reconócelo en cuanto te des cuenta de ello.
- Di para tus adentros: «Gracias, mente.» A continuación, redirige despacio tu atención al ejercicio.

Te presento cuatro breves ejercicios, cada uno de tan sólo treinta segundos de duración, así que no tienes excusa para no hacerlos. ¡Sólo tardarás dos minutos en hacerlos todos!

Conexión con el entorno

Una vez hayas terminado de leer este párrafo, deja el libro y observa lo que te rodea. Pon tanta atención como te sea posible en lo que puedes ver, oír, tocar y oler. ¿Hace frío o calor? ¿El aire corre o está quieto? ¿Qué tipo de luz hay y de dónde viene? Fíjate al menos en cinco sonidos que estés oyendo, cinco objetos que estés viendo y cinco cosas que puedas sentir contra tu cuerpo (como la

camisa que te toca los hombros, el aire sobre tu rostro, tus pies en el suelo, tu espalda contra la silla). Ahora deja el libro y realiza este ejercicio durante treinta segundos. Fíjate en qué sucede.

Consciencia del cuerpo

Mientras vas leyendo este párrafo, conecta con tu cuerpo. Observa dónde están tus brazos y tus piernas y la posición de tu columna vertebral. Interiormente, examina tu cuerpo de la cabeza a los pies. Observa qué sientes en la cabeza, en el pecho, en los brazos, en el abdomen y en las piernas. Deja el libro, cierra los ojos y realiza esta operación durante treinta segundos. Fíjate en qué sucede.

Consciencia de la respiración

Mientras vas leyendo, conecta con tu respiración. Observa cómo tu caja torácica sube y baja y cómo el aire entra y sale de las ventanas de tu nariz. Sigue el recorrido del aire por el interior de tu nariz. Fíjate en cómo se expanden tus pulmones. Siente cómo se hincha tu abdomen. Sigue al aire en su avance hacia el exterior mientras los pulmones se deshinchan. Deja el libro, cierra los ojos y practica este ejercicio durante treinta segundos. Observa qué sucede.

Conciencia de los sonidos

En este ejercicio, céntrate sólo en los sonidos que oyes. Fíjate en los sonidos que vienen de ti (de tu respiración y de tus movimientos), en los de la habitación y en los que proceden de fuera de la habitación. Ahora deja el libro, cierra los ojos y realiza esta actividad durante treinta segundos. Observa lo que ocurre.

• • •

¿Qué has observado? Presumiblemente dos cosas:

1. Que estás siempre en medio de una fiesta sensorial, sólo que, por lo general, no te das cuenta de ello.
2. Que es muy fácil que los pensamientos y las emociones te

distraigan. Para mejorar tu capacidad de permanecer presente y observar lo que sucede a tu alrededor, practica a diario los dos ejercicios siguientes.

Observa cinco cosas

Se trata de un ejercicio simple para que te centres y conectes con tu entorno. Practícalo unas cuantas veces todos los días, en especial siempre que te des cuenta de que te estás quedando enredado en tus pensamientos y emociones. Descubrirás que te devuelve al aquí y ahora.

1. Haz una breve pausa.
2. Mira a tu alrededor y fíjate en cinco objetos que estés viendo.
3. Escucha con atención y fíjate en cinco sonidos que estés oyendo.
4. Observa cinco cosas que estés sintiendo físicamente.

Puedes desarrollar esta destreza en mayor medida saliendo todos los días a dar un paseo y pasándote todo el tiempo observando qué es lo que ves, oyes, hueles y sientes físicamente (y volviendo a centrar tu atención siempre que te des cuenta de que te has «desconectado»).

Conectar con tu rutina matinal

Elije una actividad que sea parte de tu rutina matinal cotidiana, como lavarte los dientes, peinarte o darte una ducha. Concéntrate por completo en lo que estás haciendo, utilizando los cinco sentidos. Por ejemplo, cuando estés en la ducha, observa los distintos sonidos del agua: cuando sale del pulverizador, cuando incide en tu cuerpo, cuando gorgotea tubería abajo. Fíjate en la temperatura del agua y en lo que sientes cuando penetra en tu cabello. Fíjate en lo que sientes cuando el agua se desliza por tu espalda y por tus piernas. Fíjate en el olor del jabón y del champú y en la sensación que te producen en la piel. Fíjate en las filigranas visuales del agua sobre las paredes o la cortina. Fíjate en las nubes de vapor que se elevan ondulándose. Fíjate en los movimientos de

tus brazos mientras te frotas con la esponja o te masajeas con el champú.

Cuando afloren pensamientos y emociones, reconócelos, deja que estén ahí y vuelve a concentrarte en la ducha. Tan pronto como te percates de que tu atención se ha desviado, dale las gracias a tu mente y vuelve a centrarte en la ducha.

Para empezar, practica la conexión con una parte de tu rutina matinal todos los días. Más adelante, a medida que tu habilidad vaya mejorando, amplía el ejercicio a otras partes del día.

En los próximos tres capítulos veremos cómo las destrezas de conexión nos ayudan a afrontar las experiencias dolorosas de la vida. Mientras tanto, practica el ver el mundo con ojos nuevos. Y siempre que te percates de que la máquina del tiempo te ha llevado lejos, regresa al aquí y ahora.

CAPÍTULO 18

El perro sucio

Cuando Soula cumplió treinta y tres años, su mejor amigo le organizó una fiesta de cumpleaños sorpresa en un café de la localidad. Al principio, Soula estaba encantada, emocionada de que todos sus mejores amigos y su familia se hubieran reunido en su honor. Pero a medida que iba pasando la noche, se iba sintiendo triste y sola. Cuando miraba a su alrededor, su yo pensante comenzaba a contarle la historia «triste y sola». «Mira a todos tus amigos. Todos mantienen una relación estable, o están casados y tienen niños, ¡y tú ni siquiera tienes novio! ¡Por Dios! ¡Ya tienes treinta y tres años! Se te acaba el tiempo… Pronto serás demasiado mayor para tener hijos… Míralos, qué bien se lo pasan… Es fácil pasárselo bien cuando tienes alguien con quien compartir tu vida. No saben lo que es regresar a un piso vacío noche tras noche, completamente sola… ¿Para qué celebrar tu cumpleaños? Cuanto puedes esperar es hacerte vieja, estar sola y sentirte desdichada… o, si no, casarte con alguien completamente inadecuado por pura desesperación, lo cual no es ningún consuelo.»

Y así una y otra vez, *Radio Predestinación y Pesimismo* emitía a todo volumen. Y cuanta mayor atención le prestaba, más se alejaba Soula de la fiesta que se celebraba en torno a ella. Casi no probó la comida, prácticamente no oía las conversaciones. Se fue desconectando cada vez más del calor, la alegría y el amor que la rodeaban.

Por supuesto, es cierto que Soula estaba soltera y que se iba haciendo mayor y que la mayoría de sus amigos mantenían relaciones estables. Pero recuerda, la pregunta clave es: «¿Es útil esta historia?» En este caso, está claro que no lo era. Y no se trataba en modo alguno de un episodio aislado. Hacía ya casi un año que la historia «soltera y sola» era para Soula una fuente de tristeza que la deprimía cada vez más. Cuando sus amigos hablaban de sus relaciones, ella se consumía de envidia. Y cuando quedaba con

parejas se sentía como una completa «marginada». Desarrollar las destrezas de conexión desempeñó un papel vital en la recuperación de Soula. Le permitió disfrutar de las cosas buenas que tenía en la vida en lugar de fijarse siempre en lo que no tenía. (No obstante, no quisiera que pensaras que se trató de un «apaño rápido» que cambió su vida de la noche a la mañana. Ése fue tan sólo el comienzo del viaje de Soula. Volveremos a ella más adelante para ver de qué otra manera transformó su vida.)

Por desgracia, los casos como el de Soula son muy corrientes. Cuanto más nos centramos en pensamientos y emociones desagradables, más nos desconectamos del momento que vivimos. Ello tiende a suceder, sobre todo, con personas que padecen depresión y ansiedad. Con la ansiedad, tiendes a quedarte enganchado a historias sobre el futuro, es decir, sobre cosas que podrían salir mal y lo mal que, con toda seguridad, les harías frente. Con la depresión, en cambio, tiendes a engancharte a historias sobre el pasado, sobre todas las cosas que de verdad salieron mal y cuánto te han afectado. Entonces, el yo pensante utiliza esa historia para convencerte de que el futuro sólo será más de lo mismo. Estas historias son muy convincentes y la mayoría de nosotros estamos demasiado dispuestos a prestarles toda nuestra atención.

Por lo tanto, no es de sorprender que un síntoma común de depresión sea la anhedonia, que es la incapacidad de disfrutar de actividades que anteriormente te resultaban placenteras. Al fin y al cabo, es difícil disfrutar de lo que estás haciendo si no te conectas con ello. Pero lo contrario también es cierto: cuanto más conectado estás con una actividad agradable, más satisfactoria será. Por consiguiente, la conexión es una destreza importante para sacarle el máximo partido a la vida.

Conexión con experiencias placenteras

Para apreciar la conexión, practícala con una actividad placentera por lo menos todos los días. Asegúrate de que es una actividad que responda a tus valores, no una actividad que responda a la evitación, es decir, algo que haces porque es importante o significativo, y no sólo una tentativa de evitar «sentimientos desagradables». Dicha actividad no tiene que ser necesariamente

alucinante. Puede ser algo tan sencillo como comer mientras acaricias al gato, pasear al perro, escuchar el canto de los pájaros, abrazar a tus hijos, tomarte una Coca-Cola, sentarte al sol, escuchar tu pieza musical favorita o charlar con un amigo.

Ahora, mientras realizas esta actividad, imagínate que es la primera vez que lo haces en la vida. Presta realmente atención a lo que ves, oyes, hueles, tocas y gustas. Saborea cada momento. Y cuanto te des cuenta de que te has desconectado, dale las gracias a tu mente y vuelve a concentrarte en lo que estás haciendo.

Luego, al final del día, reflexiona sobre lo que sentías estando completamente presente.

Si nos resulta difícil conectar totalmente con cosas *placenteras*, es natural que desconectemos con facilidad de las cosas desagradables. Siempre que nos enfrentamos a un suceso desagradable, hacemos de forma natural todo lo posible para deshacernos de él o para evitarlo. Pero, ¿y si deshacernos de él fuera nuestra mejor opción? ¿Y si esta situación desagradable fuera necesaria para que mejoráramos nuestra calidad de vida?

Así, por ejemplo, puede que, con el fin de mantenerte en buena salud, debas someterte en algún momento a una operación, a un tratamiento dental o practicar una incómoda rutina de estiramientos musculares. Y para tener una economía sana, la mayoría de nosotros tenemos que llevar una cierta contabilidad y estar al día en el pago de los impuestos. Si queremos vivir en una casa limpia, tal vez tengamos que realizar varias tareas desagradables, y si queremos un trabajo mejor, es posible que tengamos que asistir a algunas entrevistas muy estresantes.

¿Por qué la conexión resulta útil en estas situaciones? En primer lugar, porque nos ayuda a cerrar el interruptor de la lucha. Cuanto más luchamos contra las situaciones desagradables, más pensamientos y emociones desagradables generamos. Como es lógico, esto no hace más que empeorar la situación. En segundo lugar, porque cuando realmente prestamos atención y dejamos a un lado las historias del yo pensante, descubrimos que dichas situaciones no eran tan espantosas como esperábamos. Probablemente lo hayas experimentado ya con la expansión: cuando observas con interés y apertura emociones desagradables, no son ni mucho menos tan horribles como inicialmente parecían. ¿Detecto

una nota de escepticismo? Entonces, deja que te cuente...

Bañando a mi perro sucio

No hace mucho saqué a mi perro a dar un paseo por el parque y se revolcó alrededor del esqueleto de un pájaro muerto. Le encanta hacer cosas repugnantes por el estilo. Después, apestaba como... bueno, como un esqueleto putrefacto, así que no tenía más remedio que darle un baño. Aquella noche tenía algunos asuntos importantes que resolver y me sentía frustrado por tener que malgastar mi tiempo realizando esa desagradable tarea. Mi mente emitía juicios de todo tipo: «¡Qué perro tan estúpido! ¿Por qué has tenido que hacer algo así precisamente esta noche? ¡Qué asco! ¡Qué olor tan repugnante!» Y yo me iba poniendo cada vez más tenso e irritable. Pero mientras llenaba la bañera de agua caliente, me di cuenta de lo que estaba haciendo y elegí conscientemente reaccionar de otro modo.

Lo cierto era que nadie más iba a bañar al perro y que no quería dejarlo oliendo de aquella manera. (No es que a él le hubiera importado...) Sabía que bañarlo y secarlo me llevaría alrededor de media hora, así que pensé que podía elegir entre pasarme ese tiempo estresado e irritable, desconectado de mi experiencia, presionándome a mí mismo para terminar lo antes posible, mientras pensaba en todas las cosas que tenía que hacer después, o conectar con mi experiencia y sacarle el mayor provecho. De una forma u otra, iba a tardar igualmente media hora.

¿Cómo sacarle el mayor provecho a bañar un perro sucio? Estando presente e implicándote en lo que está sucediendo sin juzgarlo. Así que mientras inhalaba aquel terrible olor, les hice sitio a mis sentimientos de repugnancia e irritación. Permití que mis pensamientos inútiles fueran y vinieran y me concentré en conectarme a través de mis cinco sentidos. Observé la tibieza del agua en mis manos y las reacciones de mi perro cuando le hablaba con cariño. Me concentré con interés y apertura en el tacto de su pelo mojado, el olor del champú, el color cambiante del agua, el sonido de las salpicaduras, el movimiento de mis brazos, el movimiento del perro, el movimiento del agua…

Mentiría si dijera que me divertí. Pero la experiencia fue

mucho más rica que en ocasiones anteriores, cuando lo hacía a toda prisa completamente desconectado. Y por añadidura, fue mucho menos estresante para ambos. Sin embargo, como siempre, deberías confiar en tu propia experiencia en lugar de creer lo que yo te cuento. Practica la conexión con tareas molestas, aburridas o desagradables y fíjate en lo que sucede. Y asegúrate de que sean tareas que realmente valores, actividades que sirvan para dar realce a tu vida a largo plazo. A continuación encontrarás unos cuantos ejercicios que te ayudarán a conectar con las actividades corrientes de la vida.

Conexión con una tarea útil

Elige una tarea que no te guste pero que sepas que es útil a largo plazo. Podría ser planchar la ropa, lavar los platos, pasar la aspiradora, lavar el coche, preparar una comida sana, sacar la basura, bañar a los niños, limpiarte los zapatos, poner orden en el garaje… cualquier tarea que preferirías evitar hacer. Luego, cada vez que la realices, practica la conexión. No te crees expectativas, simplemente fíjate en lo que pasa. Por ejemplo, si estás planchando la ropa, observa el color y la forma de las prendas. Fíjate en los dibujos que forman los pliegues y las sombras. Mira cómo cambian los dibujos a medida que las arrugas desaparecen. Fíjate en el silbido del vapor, los crujidos de la tabla de planchar, el suave susurro de la plancha al deslizarse sobre la tela. Observa cómo tu mano agarra la plancha y el movimiento de tu brazo y tu hombro.

Si te sientes aburrido o frustrado, hazles sitio a estos sentimientos y vuelve a concentrarte en lo que estás haciendo. En cuanto te des cuenta de que tu atención se ha desviado (y lo hará, en varias ocasiones), dale con amabilidad las gracias a tu mente, observa brevemente qué fue lo que te distrajo y vuelve a concentrarte en lo que estabas haciendo.

Conexión con una tarea que has estado postergando

Elige una tarea que hayas estado aplazando durante cierto tiempo. Dedica veinte minutos a iniciar el trabajo. Durante ese tiempo, concéntrate por completo en la experiencia. Conecta totalmente con

ella, con los cinco sentidos, a la vez que les haces sitio a tus sentimientos y te de-fusionas de tus pensamientos. Al cabo de veinte minutos, decide con toda libertad si quieres dejarlo o continuar. Realiza esta operación durante veinte minutos todos los días, hasta que hayas terminado la tarea.

Desarrolla tus músculos, desarrolla tu vida

Practicar la conexión es como desarrollar los músculos. Cuanto más practicas, más fuerza tienes para cambiar tu vida. Hay mucha gente que no logra efectuar cambios importantes, cambios que podrían dar mucho mayor relieve a su vida, porque no están dispuestas a aceptar las molestias que los acompañan. Por ejemplo, es posible que evites darle a tu carrera profesional un giro que la haría mucho más satisfactoria porque no deseas las incomodidades de empezar desde cero. O tal vez evites pedirle una cita a alguien porque no quieres arriesgarte a que te rechace. Cuanto más aprendas a conectar, de-fusionar y expandir, menos poder de actuar como obstáculo les concederás a estas molestias. Así que proponte conectar una vez al día tanto con una acción placentera que valores como con una que te resulte molesta. A largo plazo, la recompensa habrá valido la pena.

CAPÍTULO 19

Una palabra confusa

Es hora de que demos un pequeño rodeo. En este capítulo vamos a analizar las similitudes y las diferencias entre la ACT y otros métodos para aliviar el sufrimiento humano. Pero, antes, es preciso que introduzcamos y definamos una palabra nueva: «concienciarse». Se trata de una palabra ligeramente confusa porque no tiene nada que ver con «tener la mente llena».[7] Distintos libros sugieren distintas definiciones, dependiendo de su contenido. Un libro espiritual o religioso lo definiría de manera muy distinta a un libro sobre psicología del deporte o liderazgo efectivo. Así que aquí está mi definición: «concienciarse» significa adquirir conscientemente conocimiento de tu experiencia aquí y ahora, con apertura, receptividad e interés.

Esta definición nos dice varias cosas. En primer lugar, concienciarse es un proceso voluntario, algo que hacemos deliberadamente. En segundo lugar, *no* es un proceso de pensamiento, tiene que ver con la *consciencia*. En tercer lugar, consiste en adquirir conocimiento del momento presente, en otras palabras, en prestar atención a lo que está sucediendo aquí y ahora. Y en cuarto lugar, se trata de hacer esto último con una actitud particular, con apertura, interés y receptividad ante nuestra experiencia, en lugar de luchando, juzgando y evitando.

Cuando practicamos la concienciación, conectamos directamente con el mundo a través de nuestros cinco sentidos en lugar de quedar atrapados en nuestros pensamientos. Dejamos que nuestros juicios, quejas y críticas vayan y vengan y nos implicamos por completo en el momento presente. Cuando somos conscientes de nuestros propios pensamientos, podemos verlos como lo que son y dejarlos marchar. Cuando somos conscientes de nuestras emociones, podemos hacerles sitio y dejar que estén ahí. Y cuando somos conscientes de nuestra experiencia aquí y ahora, estamos profundamente conectados con ella. Por consiguiente, la de-fusión,

la expansión y la conexión son destrezas de concienciación.

Así que la ACT es una terapia claramente basada en la concienciación y el objetivo de este capítulo es señalar las diferencias significativas entre la ACT y otras filosofías basadas en la concienciación.

La ACT tiene que ver con actuar

La ACT tiene profundas raíces en la tradición de la psicología comportamental, una rama de la ciencia que tiene por objetivo comprender, predecir e influir en el comportamiento humano. Un concepto esencial en la ACT es la idea de «factibilidad». (Se trata de un concepto al que me he estado refiriendo a lo largo de todo el libro pero al que hasta ahora no le había dado un nombre.) La factibilidad de cualquier comportamiento determinado significa lo mucho que dicho comportamiento contribuye a largo plazo a crear una vida rica y plena. En la ACT aprendemos destrezas de concienciación para que nos ayuden a emprender acciones orientadas a mejorar nuestra vida. No practicamos la concienciación con el fin de entrar en un estado místico o para entrar en contacto con una verdad superior. En cualquier circunstancia, practicar la de-fusión, la expansión y la conexión tiene sentido si pueden ayudarte a actuar de manera efectiva. Por el contrario, si no te son de ayuda, ¡no las uses! La pregunta clave es siempre la misma: ¿me resulta útil para crear la vida que quiero?

La ACT no es una religión ni un sistema de creencias espirituales

Muchos de los conceptos considerados en la ACT son muy similares a los que propugnan muchas religiones, en particular la idea de vivir la vida conforme a los propios valores. Pero mientras que la mayoría de las religiones te prescriben un conjunto de valores ya confeccionado, la ACT te pide que identifiques cuáles son tus propios valores y que conectes con ellos. Además, la ACT no te alienta a adoptar ningún sistema de creencias concreto. (De ahí el consejo que tan a menudo repito a lo largo de este libro: «No te creas las cosas sólo porque las digo yo, confía en tu propia

experiencia.») La ACT parte de la perspectiva de que lo único que cuenta es que tus valores sirvan para enriquecer tu vida.

Con frecuencia, la gente encuentra similitudes entre la ACT y el budismo, pues ambos insisten en la práctica de la concienciación; ambos animan a vivir de acuerdo con los propios valores; ambos comparten la idea de que el sufrimiento psicológico es un fenómeno universal que resulta de los procesos naturales de la mente humana normal; y ambos consideran que las tentativas lógicas de hallar la felicidad y evitar el dolor a menudo lo único que causan es más dolor. Como dice Stephen Hayes: «El amplio solapamiento entre la ACT y el budismo es notable, teniendo en cuenta que la primera se basa en principios de la terapia comportamental y que el segundo se inscribe en una tradición espiritual y religiosa con miles de años de antigüedad.»

Dados estos paralelismos, es importante enfatizar que la ACT no es en modo alguno una tradición religiosa o espiritual ni ha sido conscientemente influida por el budismo. A diferencia del budismo, no prescribe la práctica formal de la meditación o de los rezos, no tiene rituales, cantos, oraciones ni símbolos, no consta de ningún conjunto propio de valores aprobados ni de creencias sobrenaturales ni religiosas de ningún tipo. La ACT se basa firmemente en la investigación más avanzada acerca del comportamiento humano, en particular en los recientes descubrimientos sobre el funcionamiento de la mente. Stephen Hayes y su equipo establecieron los cimientos de gran parte de esta innovadora investigación. Hace aproximadamente veinte años, Hayes propuso una revolucionaria nueva teoría del lenguaje humano y la cognición que se conoce como Teoría del Marco Relacional. Desde entonces, una vasta parte de la investigación se ha centrado en trabajar sobre esta teoría y los datos que ha ido arrojando la corroboran cada vez más. (Esto en sí mismo hace de la ACT una filosofía única. Ninguna otra psicoterapia occidental se ha desarrollado jamás junto con su propio programa básico de investigación del lenguaje humano y la cognición. Si deseas acceder a más información sobre la Teoría del Marco Relacional puedes visitar el sitio web www.contextualpsychotherapy.org/rft.)

La ACT no es meditación

Muchos de los ejercicios que se practican en la ACT se asemejan a la meditación, y algunos presentan grandes similitudes con ciertas prácticas formales de meditación orientada a la concienciación (en especial las que suponen concentrarse en la respiración). Pero, como dice el psicólogo Kelly Wilson: «Si quieres aprender a meditar, vete a ver a un gurú.»

La ACT no tiene que ver con la meditación. No hay ninguna forma especial de sentarse, ningún mantra secreto, nada de cuentas para rezar, varitas de incienso o velas. La ACT consiste en la aplicación práctica de las destrezas de concienciación con el objetivo expreso de llevar a cabo cambios importantes en tu vida. Y nada más. (Dicho esto, practicar a diario la meditación orientada a la concienciación puede ser de gran ayuda para desarrollar las destrezas que presentamos en este libro. Si te interesa, lee el excelente libro de Jon Kabat-Zinn, *Wherever you Go, There you Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*.)

La ACT no es un camino hacia la iluminación espiritual

Hay muchos libros espirituales o de «nueva era»[8] que tratan de cómo alcanzar la iluminación espiritual y que dan una gran importancia a vivir en el momento presente. La ACT no tiene nada que ver con ello. (La ACT tiene como objetivo crear una vida, no llegar a ser un «iluminado».)

Es interesante observar que muchos de estos libros contribuyen a crear la trampa de la felicidad al prometer al lector cosas como una «existencia sin dolor, viviendo por completo en el presente». Aunque muchos de estos libros enseñan con gran eficacia conceptos de concienciación, toda búsqueda de una «existencia sin dolor» está condenada al fracaso. Cuanto más intentamos evitar la realidad básica de que la vida humana supone dolor, mayor es la probabilidad de que luchemos contra dicho dolor cuando surja, dando lugar a un mayor sufrimiento. A diferencia de estos libros, la ACT se propone ayudarte a construir una vida rica, plena y llena de sentido al tiempo que *aceptas* el dolor que el vivir conlleva sin remedio.

Una idea particularmente inútil que suele aparecer en los libros que proponen varias vías hacia la iluminación espiritual es la

absoluta falsedad de que la «negatividad no es natural». La biología evolutiva nos dice todo lo contrario. La mente ha evolucionado de tal manera que la negatividad no sólo es natural sino inevitable. Verla como algo que no es natural lo único que hace es lanzarte a una lucha contra tu propia naturaleza humana.

La ACT no se basa sólo en la experiencia vital de una persona

Muchas formas de autoayuda se basan en la experiencia vital de una persona que luego ha escrito libros y se ha dedicado a dar charlas sobre ella. La lógica subyacente es: «Así es como lo hice yo, de manera que debería funcionar para ti.» El problema es que de este modo surgen muchas ideas que no han sido puestas en práctica ni comprobadas. El simple hecho de que el autor utilizara ciertos métodos para recuperarse de un cáncer, superar una enfermedad mental o transformar su vida, no significa que dichos métodos vayan a ser válidos también para cualquier otra persona. Por el contrario, la ACT se basa en un programa internacional de investigaciones científicas que ha demostrado en varias ocasiones la eficacia de sus métodos.

Por lo tanto, la ACT no es un camino religioso, místico o espiritual, aunque pueda tener algunos paralelismos. La ACT tiene que ver con crear una vida llena de sentido a través de la aceptación de nuestra experiencia interna, permaneciendo presentes y actuando conforme a nuestros valores. Por otra parte, la factibilidad es siempre el factor decisivo. Así que si hay algo en este libro (o en cualquier otro libro de autoayuda) que te sirva para crear la vida que tú deseas, por favor, haz uso de ello. Pero no te creas nada de lo que dicen este libro u otro libro cualquiera sólo porque lo leas; tu propia experiencia vale más que el consejo de otra persona.

Y esto pone punto final a nuestro pequeño rodeo. Volvemos a estar en la carretera y es hora de que reanudemos nuestro viaje. En el próximo capítulo, veremos más de cerca la conexión y las muchas y sorprendentes maneras en que puede ayudarnos a superar los obstáculos de la vida.

CAPÍTULO 20

Si respiras, es que estás vivo

«Es como si estuviera en una pesadilla o estuviera perdiendo la cabeza. Nada parece real. Y, además, tengo la impresión de que algo terrible va a suceder. Primero me siento muy mareada y aturdida. A continuación se me pone la cara caliente y me entra un "hormigueo" en las manos y en los pies. Luego, noto una opresión en el pecho y el corazón se me pone a latir como loco y estoy segura de que me voy a desmayar o me va a dar un ataque cardíaco. Así que salgo fuera a que me dé el aire. Pero tengo la impresión de que no puedo respirar bien. Es como si me estuviera ahogando.»

Ésta es Raquel, la secretaria que conociste en el capítulo 11, que nos describe uno de sus ataques de pánico. Durante un ataque de pánico, muchas personas experimentan síntomas como palpitaciones, un súbito calor en el rostro, opresión en el pecho, mareos, hormigueo en las manos y los pies, una impresión de irrealidad, miedo a desmayarse o morir o volverse loco, y la aterradora sensación de que no pueden respirar.

Como comentamos en el capítulo 11, en este caso, una parte fundamental del problema es el interruptor de la lucha, que provoca ansiedad por sentir ansiedad. Pero otra parte realmente importante del problema la constituye esa respiración rápida y superficial que se conoce con el nombre técnico de «hiperventilación». Siempre que nos sentimos estresados, desalentados, enfadados o angustiados, nuestro ritmo respiratorio aumenta. Ello forma parte de la respuesta lucha o vuela, de la que hablamos en el capítulo 10. El ritmo respiratorio más rápido hace que tengamos una mayor cantidad de oxígeno en la sangre, lo cual nos ayuda a prepararnos o bien para luchar o bien para escapar. Pero ello altera los niveles de gases de nuestro torrente sanguíneo, provocando un desequilibrio químico en el cuerpo. Este desequilibrio desencadena toda una serie de cambios físicos corporales que incluyen un ritmo cardíaco más

rápido, una tensión arterial más alta y una mayor tensión muscular.

Éste es el motivo por el que te pido que practiques una *respiración lenta y profunda* en cada ejercicio respiratorio de este libro. Si respiras despacio cuando estás estresado, reducirás el nivel de tensión de tu cuerpo. Ello no te librará de las emociones desagradables ni las controlará, pero te ayudará a manejarlas de manera más efectiva. Además, tal como veremos en este capítulo, tu respiración puede ser una poderosa ayuda para la conexión, un ancla que te estabiliza en medio de las tormentas emocionales. De modo que la respiración lenta y profunda nos resultará útil en todos los sentidos siempre que estemos estresados, pero será especialmente importante en aquellas ocasiones en que tenemos la impresión de no poder respirar bien.

Si estás tan estresado que tienes la sensación de que no puedes respirar, como si no tuvieras bastante oxígeno, o necesitaras aire fresco, o que por algún motivo no puedes abrir tus pulmones, ¡el problema es probablemente que *respiras tan deprisa que no les das a tus pulmones la posibilidad de vaciarse*! La consecuencia de no vaciar tus pulmones es que no puedes respirar bien, ya que estás intentando introducir aire en un espacio que ya está casi lleno. Así que lo primero que tienes que hacer es *echar el aire fuera*, expirar por completo, vaciando tus pulmones tanto como te sea físicamente posible. Una vez estén vacíos, podrás inspirar una buena dosis de aire. Además, cuanto más despacio respires, mejor, pues estarás contribuyendo a recuperar el equilibrio de gases en tu torrente sanguíneo.

De lo único que tienes que preocuparte es de no utilizar la respiración como estrategia de control. Es decir, como una forma de librarte de emociones desagradables o de dar lugar a una sensación de relajación. Como sucede con todas las demás técnicas de aceptación incluidas en este libro, la relajación surgirá a menudo como efecto secundario, pero no la esperes ni te esfuerces por conseguirla o volverás a caer en el ciclo vicioso del control.

El momento presente

Respirar es maravilloso. No sólo te mantiene vivo, te *recuerda* que estás vivo. ¿Cómo te sientes en una estimulante y clara mañana

cuando te paras e inspiras aire fresco? ¿Y cómo te sientes cuando lanzas un profundo suspiro de alivio después de un acontecimiento estresante? Tu respiración nunca se detiene, hasta el día en que mueres, y por ello constituye una ayuda perfecta para mantenerte conectado.

Dentro de unos instantes te voy a pedir que practiques seis respiraciones lentas y profundas y vacíes tus pulmones tanto como te sea posible. Una vez hayas vaciado los pulmones, no fuerces la inspiración pues de lo contrario los hincharás en exceso. (Sabrás que esto ha sucedido porque sentirás una molesta sensación en el pecho.) Tras una profunda expiración, inspira con suavidad y tus pulmones se llenarán tranquilamente por sí solos. Al inspirar, deberías sentir cómo tu barriga empuja hacia afuera. (Ello te indica que estás utilizando el diafragma.) El diafragma ayuda a los pulmones a hincharse «empujando hacia abajo» tu estómago con el fin de liberar más espacio en el pecho. Cuando respires, conecta con los movimientos de tu pecho y de tu estómago. Observa lo que sientes mientras suben y bajan. Muy bien, ahora cierra el libro y realiza seis respiraciones lentas y profundas.

• • •

¿Qué has notado? Probablemente una de las siguientes sensaciones:

1. Una sensación de menor tensión.
2. Una sensación de estar conectado con tu cuerpo.
3. Una sensación de bajar el ritmo.
4. Una sensación de «alivio».
5. Una sensación de que tu mente se tranquiliza.
6. Una sensación de mareo, molestia o dificultad porque te resultaba extraño o difícil respirar de este modo.

Es de esperar que hayas experimentado una o más de las primeras cinco reacciones, pero si experimentaste la última, no te preocupes. Cuanta más costumbre tengas de respirar de forma rápida y superficial, más extraño o difícil te parecerá este ejercicio. Y si eres una persona que respira particularmente deprisa, puede que al principio te sientas mareado o molesto. Si así es, todavía es

más importante para ti que practiques. Si practicas entre diez y veinte respiraciones profundas tal como he descrito cada hora o cada dos horas a lo largo del día, en una semana te parecerá mucho más natural y cómodo.

Sintonizar con tu respiración de este modo puede ayudarte a «desconectar» por unos momentos, a bajar el ritmo, relajarte y centrarte. Y lo que es aún más importante, te puede ayudar a conectar con lo que está sucediendo *aquí y ahora*. Para demostrarlo, te voy a pedir que vuelvas a hacer el ejercicio, pero con un pequeño cambio. Primero, léete las instrucciones.

Efectúa seis respiraciones lentas y profundas. Durante las tres primeras, concéntrate en el pecho y en el abdomen, conecta con tu respiración. Durante las tres respiraciones siguientes, amplía tu concentración, de manera que además de ser consciente de tu respiración, estés también totalmente conectando con tu entorno, es decir, que mientras observas cómo respiras, te fijes también en lo que ves, oyes, tocas, saboreas y hueles. ¿Estás listo? Deja el libro e inténtalo.

• • •

¿Qué observaste? La mayoría de la gente dice haberse sentido mucho más «presente», más conectada con su entorno y lo que está haciendo. Veamos ahora otra variación del ejercicio. Una vez más, lee las instrucciones antes de probarlo.

Esta vez, realiza nueve respiraciones lentas y profundas. Durante las tres primeras, concéntrate en tu respiración. Durante las tres siguientes, concéntrate en tu respiración y *fíjate* también en los pensamientos que se te pasan por la cabeza. (Cualesquiera que sean, déjalos estar ahí.) Durante las tres últimas respiraciones, concéntrate en tu respiración pero examina asimismo tu cuerpo y observa qué sientes. (Sea lo que sea, hazle sitio.) Muy bien. Deja el libro y prueba.

• • •

Esta variación del ejercicio te sugiere una forma rápida de incrementar la consciencia de ti mismo, de aceptar lo que estás sintiendo y pensando, y de volver a concentrarte para que no

funciones con el piloto automático.

Acto seguido, vamos a practicar otra variación más que requiere doce respiraciones. Éste es el ejercicio más importante de esta serie, así que no te lo saltes.

Practica doce respiraciones lentas y profundas. Durante las tres primeras, concéntrate en tu respiración. Durante las tres siguientes, observa tu respiración y *observa* también qué pensamientos pasan por tu cabeza. (Sean los que sean, déjalos estar ahí.) Durante las tres próximas respiraciones, fíjate en tu respiración y *examina* asimismo tu cuerpo y *fíjate* en lo que sientes. (Sientas lo que sientas, hazle espacio.) Durante las últimas tres respiraciones, además de conectar con tu respiración, *conecta* con tu entorno. Observa qué ves, oyes, saboreas, tocas y hueles, además de seguir consciente de tu respiración. ¿Preparado? Pues deja el libro e inténtalo.

• • •

El objetivo de respirar para conectar es incrementar la consciencia de uno mismo, aceptar lo que piensas y sientes, y conectar con el lugar donde estás y con lo que haces. Una vez has hecho esto, te encuentras en el mejor espacio psicológico para emprender acciones efectivas, es decir, acciones que den realce a tu vida, si te parece que eso es lo que hay que hacer en ese momento concreto.

La técnica de respirar para conectar no precisa exactamente doce respiraciones, puedes acortar o alargar el ejercicio como tú quieras. Así que, de ahora en adelante, en lugar de la técnica de las diez respiraciones profundas (la del capítulo 7), comienza a respirar para conectar en varios momentos del día. Practica cuando estés parado en un semáforo, haciendo cola, antes de levantarte de la cama por la mañana, durante la pausa para comer a mediodía, mientras tu ordenador está arrancando, mientras esperas a que tu marido o tu esposa estén listos para salir.

Prueba versiones más cortas y más largas del ejercicio. En los semáforos tal vez sólo tengas tiempo para tres o cuatro respiraciones lentas y profundas. En la lenta cola del supermercado, quizá tengas tiempo para treinta o más. No es preciso que lleves una cuenta exacta o que sigas estrictamente el orden descrito más arriba.

Sobre todo, respira para conectar cuando estés estresado o siempre que te des cuenta de que te has quedado enredado en tus pensamientos y emociones. En medio de una situación tensa, incluso una única respiración profunda puede proporcionarte unos segundos preciosos para volver a concentrarte.

El poder de una respiración profunda

Si estoy con un paciente que me dice que tiene la intención de quitarse la vida, siento, como es natural que me invade una oleada de ansiedad. Pero no voy a serle útil si me dejo llevar por mis pensamientos y emociones. Así que efectúo de inmediato una respiración profunda y durante esos escasos segundos le hago espacio a mi ansiedad, permito que mis pensamientos pasen a un segundo plano y centro firmemente mi atención en mi cliente. Y hasta que la crisis se haya resuelto, sigo con una respiración lenta y profunda, permitiendo que mis pensamientos y emociones vayan y vengan mientras permanezco totalmente concentrado en lo que estoy haciendo. De este modo, mi respiración actúa como un ancla. No me libra de la ansiedad pero impide que mis pensamientos me arrastren. Es como una presencia constante y tranquilizadora que permanece en segundo plano mientras centro mi atención en emprender acciones efectivas.

¿Te acuerdas de Donna, cuyo marido e hija habían muerto en un accidente de coche? Después, durante muchos meses, de repente, como una bomba, la tristeza la invadió. Donna descubrió que incluso una sola respiración profunda le proporcionaba un asidero para evitar que esa oleada de tristeza la arrastrara. A continuación podía llenar la tristeza de aire, hacerle sitio y volver a conectar con su experiencia aquí y ahora. A menudo esta tristeza desencadenaba un fuerte impulso de beber alcohol. Y, en tal caso, realizar una respiración profunda suponía de nuevo una gran diferencia. Le proporcionaba varios segundos preciosos para darse cuenta de lo que estaba pasando. Entonces podía decidir con plena consciencia entre obedecer a dicho impulso o no hacerlo.

¿Te acuerdas de Michelle, cuya vida giraba alrededor de intentar liberarse de su profundo sentimiento de inutilidad? Su jefe le pedía a menudo que hiciera trabajo extra y ella siempre se

quedaba hasta tarde para hacerlo, intentando demostrar que era una persona válida. A medida que la terapia iba progresando, Michelle quiso romper esta costumbre porque se daba cuenta de que le quitaba un valioso tiempo que habría podido dedicar a su familia. (¡Además, no percibía ninguna paga adicional por todo ese trabajo extra!) Decir que sí a su jefe era una costumbre difícil de romper. Lo había estado haciendo durante toda su vida laboral y la idea de decir que no despertaba todo tipo de temores. («¿Y si se enfada?» «¿Y si piensa que soy una perezosa?») Pero Michelle estaba dispuesta a sentir ese miedo con el fin de conducir su vida en la dirección que ella quería.

Cuando su jefe volvió a pedirle una cosa con urgencia diez minutos antes del final de la jornada, Michelle sintió el impulso inmediato de decir que sí. Pero, en esta ocasión, no lo hizo. Por el contrario, realizó una respiración lenta y profunda. Esos escasos segundos bastaron para que se concentrara y dijera: «Lo siento, ahora no puedo hacerlo. Tengo que irme a casa. Será lo primero que haga mañana por la mañana.»

Su jefe parecía estupefacto. La ansiedad de Michelle se disparó y su mente comenzó a contarle todo tipo de historias de terror. Pero ella conectó con su respiración, les hizo sitio a sus pensamientos y emociones, y permaneció concentrada en la situación que estaba viviendo. Se produjo un extraño silencio que pareció durar horas y luego, con gran sorpresa de Michelle, su jefe sonrió y dijo: «Está bien.»

¿Te apetece un desafío?

Si de verdad quieres llegar a practicar la conexión a las mil maravillas, dedica diez minutos todos los días a respirar para conectar, tal como te indico a continuación.

Siéntate o túmbate cómodamente con los ojos cerrados. Durante los seis primeros minutos conecta con tu respiración. Observa el suave sube y baja de tu caja torácica y sigue el recorrido del aire al entrar y salir de tus pulmones. Deja que cualquier pensamiento o emoción vaya y venga, y cada vez que te des cuenta de que tu atención se ha desviado, vuelve a concentrarte tranquilamente. (Tendrás que hacerlo una y otra vez y otra… y otra

más.) Durante los tres minutos siguientes, expande tu conciencia, de modo que seas consciente de tu cuerpo y de tus sentimientos además de observar tu respiración. Durante el último minuto, abre los ojos y conecta con lo que te rodea, así como con tu cuerpo, tus emociones y tu respiración.

Durante la primera semana, realiza este ejercicio durante diez minutos al día, y luego incrementa gradualmente su duración dos o tres minutos cada semana hasta que puedas hacerlo durante veinte minutos de una vez. Esta técnica de concienciación es muy poderosa y practicarla con regularidad te aportará evidentes beneficios físicos y psíquicos. (Éste es otro de los ejercicios que he grabado en CD. Para más detalles, consulta la sección de recursos al final del libro.)

¿Qué deberías hacer cuando sufres una crisis?

Por muy mala que sea la situación en la que te encuentras, independientemente de cuánto dolor estés sufriendo, comienza por realizar unas cuantas respiraciones. Si respiras, sabes que estás vivo. Y mientras hay vida, hay esperanza. Practicar unas cuantas respiraciones en medio de una crisis te proporciona un valioso tiempo para hacerte presente, para observar lo que está sucediendo y cómo le estás haciendo frente y para pensar qué acción efectiva puedes llevar a cabo. En este caso, estar presente y aceptar lo que sientes *es* la acción más efectiva.

Controla tu respiración, no tus emociones

Si utilizas la técnica de respirar para conectar a la mínima oportunidad, te acostumbrarás a ella rápidamente. Esto es importante porque, de lo contrario, se te olvidará hacerlo en las ocasiones en que más lo necesites. Procura practicarla sobre todo siempre que te quedes enredado en tus pensamientos y emociones. Y, al igual que te indiqué con todas las demás técnicas de aceptación, no intentes utilizarla como estrategia de control con el fin de sentirte bien. Respirar para conectar dará lugar a menudo a sentimientos agradables como tranquilidad o sensación de alivio. Pero se trata tan sólo de efectos secundarios agradables y, con toda

seguridad, no siempre los lograrás, así que no los esperes ni intentes forzarlos.

Cuando respires para conectar, permítete a ti mismo sentir lo que estés sintiendo, sea lo que sea. Hazles sitio a esos sentimientos. No tienen que agradarte, sólo tienes que dejarlos estar ahí.

¿Qué papel desempeña en todo esto el yo pensante?

Hasta ahora, cuando aprendíamos a conectar, nos centrábamos en el yo observante, en prestar atención con apertura, receptividad e interés. Y hemos tendido a ver al yo pensante como un estorbo, como algo que interfiere en nuestra conexión al distraernos con historias. Pero el yo pensante también puede sernos de enorme ayuda *si* lo utilizamos con sensatez. Y de esto es de lo que vamos a tratar en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 21

Cuéntalo tal como es

¿Te suena de algo alguno de los siguientes pensamientos?: «No lo estás haciendo bien. ¡Lo estás fastidiando todo!», «Es inútil. Más valdría que arrojaras ahora mismo la toalla», «¡Es una total pérdida de tiempo! ¡Imbécil, más que imbécil!», «¿Por qué no pones en práctica lo que aprendiste en ese libro?», «¡Tío estúpido! ¡Olvidaste por completo probar todas esas técnicas nuevas!».

Mientras vas avanzando en la lectura de este libro, tu yo pensante te irá sin duda lanzando multitud de improperios como éstos. Pero recuerda: no intenta desalentarte de modo deliberado, simplemente está haciendo el trabajo para el que evolucionó.

Como sabes, el yo observante no emite juicios. Es como una cámara que filma un documental sobre la fauna. Cuando el león mata al antílope, la cámara no lo juzga como bueno o malo, simplemente graba lo que sucede.

Por su parte, al yo pensante le *encanta* juzgar. Eso es lo que hace durante todo el día, día sí, día también. Retrocede cien mil años y verás cómo es lógico. Nuestros antepasados necesitaban formular juicios para sobrevivir: «¿Esa forma oscura es una roca o un oso?», «¿Esta fruta es comestible o venenosa?», «¿Esa persona que veo a lo lejos es amiga o enemiga?». Si nuestros antepasados formulaban el juicio equivocado, podrían acabar pagándolo con su vida. Así, al cabo de cien mil años nuestra mente llegó a ser muy buena juzgando y, como consecuencia, en la actualidad no para nunca. «Esto no debería suceder», «No puede hacer eso», «Eso es malo», «Vaya birria», «¡No es justo!».

Como es obvio, la capacidad de juzgar es esencial para nuestro bienestar. Pero como hemos visto ya, muchos de los juicios que hace nuestra mente son en extremo inútiles. Demasiado a menudo nos lanzan a luchar contra nosotros mismos, contra nuestros sentimientos o contra la propia realidad. Al igual que sucede con cualquier otro pensamiento inútil, el objetivo en la ACT es dejar que

tales juicios vengan y vayan. En lugar de creérnoslos, podemos simplemente reconocer: «Es un juicio.»

Cuando utilizamos el yo pensante para que nos ayude a conectar, es preciso que descartemos conscientemente todas las formas de hablar que supongan un juicio de valor y que utilicemos en su lugar descripciones objetivas.

Descripciones factuales

¿Qué queremos decir con «descripciones factuales»? Aquí tienes un ejemplo: «Julia Roberts es una actriz de cine.» Compáralo ahora con varias descripciones que implican una opinión:

- Julia Roberts es guapa.
- Julia Roberts es una actriz de enorme talento.
- A Julia Roberts le pagan demasiado por lo que hace.

En la primera afirmación, todo son hechos objetivos: Julia Roberts hace películas y es una mujer. En las otras tres afirmaciones sólo hay juicios de valor: es guapa, tiene talento y le pagan demasiado. Ninguna de ellas es un *hecho*, son sólo opiniones.

Cuando efectuamos juicios negativos acerca de nuestra propia experiencia, fácilmente podemos vernos envueltos en una lucha. Pero describir nuestra experiencia en términos de hechos nos ayuda a conectar con lo que está sucediendo realmente.

Hasta cierto punto, ya has estado haciéndolo, por ejemplo, cuando utilizas términos como: «Estoy teniendo el pensamiento de que…», «Estoy teniendo la imagen de… », «Estoy teniendo el sentimiento de…», «Estoy teniendo el impulso de…», «Estoy formulando el juicio de que…».

Todas estas expresiones son descripciones de hechos de nuestra experiencia actual. En cada caso estás simplemente manifestando lo que está pasando en ese momento: que en ese instante tienes un pensamiento, una imagen, un sentimiento, un impulso o un juicio. Ello te permite estar conectado con lo que sucede, estar presente, abierto y consciente de ti mismo. Para desarrollar más esta destreza podemos añadir un comentario continuo.

Con un «comentario continuo» me refiero a una descripción

continua *objetiva*, que no suponga un juicio de valor, de lo que está sucediendo entre un momento y otro. Ello puede ayudarnos a permanecer presentes, incluso cuando estamos sintiendo poderosas emociones.

Así es como utilizó Donna esta técnica en medio de su terrible dolor: cuando la asaltaba una oleada de tristeza, se decía para sus adentros: «Vuelvo a tener ese sentimiento de tristeza. Puedo sentirlo en mi pecho, como un gran peso. No me gusta pero sé que puedo hacerle sitio. Unas cuantas respiraciones profundas, vamos a ver… lo llenaré con mi respiración… ya está… he de hacerle sitio… dejarlo estar ahí. Ahora tengo el impulso de beber un poco de vino. Lo siento en la boca, toda seca y áspera. También siento que me tiemblan las manos y esa agitación en las piernas. Y ahora veo la imagen de una botella de vino tinto. Y mi mente me está diciendo que vaya y me tome un vaso. El impulso se está volviendo cada vez más fuerte. Le doy un 7 sobre 10. Además, tengo ganas de llorar. No me gusta, pero puedo aceptarlo. Llenarlo con mi respiración… respirar una vez más… hacerle sitio… Ahora al impulso de beber le doy un 8 sobre 10. He de llenarlo con mi respiración…»

En ocasiones, Donna efectuaba esta operación a intervalos de entre un par de minutos y casi una hora, en función de lo poderoso que fuera su sentimiento de dolor y de lo rápidamente que pasaba a un segundo plano. Ello contribuía a que permaneciera presente de forma que pudiera decidir concentrarse en una actividad importante para ella en lugar de beber. A veces, incluso añadía dicha decisión al comentario: «Vamos a ver, ¿qué valoro hacer en este momento? Bueno, estaba a punto de preparar algo sano para cenar esta noche. ¿Se trata de algo importante para mí? Sí. Entonces, voy a concentrarme en cortar estas patatas.»

Una vez había elegido una actividad que ella valoraba, Donna conectaba por completo con ella, con sus cinco sentidos. Por ejemplo, observaba el aspecto y la textura de las patatas, el sonido que producían al pelarlas y cortarlas a rodajas, la sensación del cuchillo al cortar y partir, y los movimientos de sus brazos, sus manos y su cuello.

Con el tiempo, a medida que su proceso de duelo se iba desarrollando, estos sentimientos e impulsos dejaron de molestarla tan a menudo. Y a medida que iba mejorando en la práctica de la

expansión, la de-fusión y la conexión, iba necesitando cada vez menos la ayuda del yo pensante.

A algunas personas, el comentario continuo les es de gran ayuda. A otras, en cambio, no. De modo que ¿por qué no lo pruebas y ves cómo funciona? Como siempre, si te resulta útil, utilízalo. De lo contrario, ¡no lo hagas!

Más adelante volveremos a la conexión, cuando la utilicemos para emprender acciones. Pero ahora le toca el turno a algo completamente distinto.

CAPÍTULO 22

La gran historia

¿Qué es lo que menos te agrada de ti mismo? Les he formulado esta pregunta a cientos y cientos de personas, tanto individualmente como en grupo. Éstas son algunas de las respuestas más frecuentes:

- Soy demasiado tímido/temeroso/ansioso/frágil/pasivo/ me siento desamparado/culpable.
- Soy estúpido/tonto/desorganizado/pierdo el tiempo.
- Estoy gordo/no estoy en forma/soy feo/perezoso/descoordinado.
- Soy egocéntrico/crítico/arrogante/presumido/egoísta/ materialista.
- Soy censurador/irascible/codicioso/agresivo/odioso/ celoso.
- Soy una decepción/un fracaso/un perdedor.
- Soy un adicto al trabajo/un adicto al chocolate/un alcohólico.
- Soy demasiado obsesivo/controlador/fastidioso/perfeccionista.
- Soy aburrido/soso/predecible/serio/maleducado/ignorante/ estoy desmotivado.
- Carezco de pasión/dirección/objetivo/inspiración/no asumo compromisos.

Éstas son tan sólo algunas de las respuestas, pero la variedad es casi infinita. Lo que le desagrada a cada uno es personal, pero todas las respuestas apuntan hacia el mismo tema básico: «No soy lo bastante bueno tal como soy. Algo me pasa o me falta.» Es un mensaje que nuestra mente nos manda una y otra vez.

Por mucho que nos esforcemos, por muy lejos que lleguemos, nuestra mente siempre encuentra algo que le disgusta: carecemos de algo, tenemos algún defecto o no somos lo bastante buenos. Y no es de extrañar si recordamos la evolución de la mente humana. El dispositivo «salvavidas» de nuestros antepasados los ayudaba a sobrevivir al compararse constantemente con otros miembros de nuestra sociedad con el fin de asegurarse de que no serían

rechazados por el clan. Mediante este dispositivo, enfatizaban sus puntos débiles para que pudieran ponerles remedio y, de este modo, aportar más cosas al clan (lo cual también hacía el rechazo menos probable).

La pregunta es: ¿qué efecto tiene sobre una persona a lo largo de los años el vivir con una mente que le está indicando continuamente sus deficiencias? ¿Es algo que te hace sentirte bien contigo mismo? ¿Crees que ello origina un profundo sentimiento de autovaloración o autoaceptación?

Obviamente no. La tendencia del yo pensante a señalar los aspectos en los que *no eres lo bastante bueno* acaba haciendo que nos sintamos fracasados, incompetentes, indeseables, antipáticos, desagradables, inferiores, obtusos, feos o cualquiera que sea tu propia versión de *no ser lo bastante bueno*. Tenemos un término común para ello: «falta de autoestima».

La falta de autoestima

Susie, una fisioterapeuta de veintitrés años de edad, dice: «Me siento muy sola. Creo que si tuviera una mejor opinión de mí misma, me relacionaría más con la gente. Pero siempre me echo por tierra. Necesito más autoestima.»

Antonio, un jardinero de treinta y cinco años, manifiesta: «Siempre cobro menos de lo que debería por mis servicios y ello hace que me enfade de verdad conmigo mismo. Pero me cuesta mucho pedir más. Es que no tengo autoestima.»

La falta de autoestima es una epidemia. Como ilustran los dos ejemplos que acabamos de mencionar, se la responsabiliza de casi todo, desde una escasa vida social a la incapacidad de pedir una paga adecuada. Los clientes me dicen a menudo que quieren librarse de ella o estimularla, para que sea «alta». Y yo siempre les pregunto: «¿Qué significa realmente “autoestima”?» Con los años, me han dado una variedad sorprendente de respuestas, muchas de ellas excesivamente complejas. Pero, en realidad, la respuesta es muy sencilla: la autoestima es la opinión que uno tiene acerca del tipo de persona que es. Una alta autoestima es una opinión positiva. Una baja autoestima es una opinión negativa.

Así que ahí lo tienes. La autoestima consiste en un montón de

pensamientos acerca del tipo de persona que eres. Y éste es el punto clave: la autoestima no es un *hecho*, no es más que una *opinión*. Así es, no es la verdad, es sólo una opinión, nada más que un juicio altamente subjetivo formulado por tu yo pensante. «Muy bien —podrías decir—, pero ¿acaso no es importante tener una buena opinión de uno mismo?»

Bueno, no necesariamente. En primer lugar, consideremos qué es una opinión. Una opinión es una historia, nada más que palabras. En segundo lugar, es un juicio, no una descripción objetiva. (Recuerda, Julia Roberts es una actriz de cine = descripción objetiva; Julia Roberts es una actriz de gran talento = opinión/juicio.) Por consiguiente, la autoestima es esencialmente un juicio que nuestro yo pensante formula acerca de nosotros mismos como personas. Ahora supón que decidimos que queremos tener una «alta» autoestima. ¿Cómo hacemos para conseguirla? Lo que tendemos a hacer es razonar un montón, justificando y negociando hasta que, quizá, acabamos convenciendo a nuestro yo pensante para que declare que somos «buenas personas». Por ejemplo, podemos exponer el siguiente argumento: «Me va bien en el trabajo, hago ejercicio con regularidad, como sano, paso mucho tiempo de calidad con mi familia, les gusto a mis amigos; ayudo a la gente cuando tiene problemas. Esto significa, básicamente, que soy una buena persona.»

Si podemos realmente *creernos* la última parte, que somos «buenas personas», tenemos una «alta» autoestima. El problema es que, con esta actitud, tienes que estar constantemente *demostrándote* que eres una buena persona. Tienes que estar *justificando* siempre esta buena opinión. Tienes que estar siempre poniendo en duda esas historias de que «no eres lo bastante bueno», lo cual consume mucho tiempo y esfuerzo. De hecho, es más bien como jugar una partida de ajedrez sin fin.

Imagínate una partida de ajedrez en la que las piezas son tus propios pensamientos y emociones. En un lado del tablero, tenemos las piezas negras, que son todos tus pensamientos y emociones «malos»; y, en el otro lado, las piezas blancas, que son todos tus pensamientos y emociones «buenos». Entre ellos se libra una batalla continua. Las piezas blancas atacan a las negras y viceversa. Nos pasamos una parte enorme de nuestra vida atrapados en este juego.

Pero es una guerra que no terminará jamás pues hay un número infinito de piezas en ambos lados. Por muchas piezas que derribes, siempre son remplazadas por otras.

Al intentar aumentar tu autoestima, reúnes tantas piezas blancas como puedes con pensamientos como «Mi jefe acaba de darme un aumento de sueldo», «Voy al gimnasio tres veces por semana», «Estoy ayudando a mi mejor amigo a superar una crisis importante», y así sucesivamente.

A medida que vas haciendo avanzar esas piezas blancas a través del tablero, tu autoestima comienza a aumentar. Pero aquí está el problema: ¡hay todo un ejército de piezas negras esperando para contraatacar! Y en cuanto te equivocas, en cuanto dejas de hacer cualquiera de esas cosas que estás utilizando para justificar «soy una buena persona», esas piezas negras atacan y tu autoestima se disuelve como un terrón de azúcar en un vaso de agua.

Dejas de hacer ejercicio durante unos días y te asalta el pensamiento: «¿Ves? ¡Ya sabías que esto no podía durar! ¡Qué patético eres!» Pierdes los nervios con un amigo y piensas: «¿Qué clase de amigo eres?» Cometes un error en el trabajo y te dices: «¡Jesús, qué desastre! ¡Ni siquiera puedes hacer bien tu trabajo!»

De manera que tienes que reunir unas cuantas piezas blancas más. Hay quien lo hace a través de afirmaciones positivas, repitiendo una y otra vez cosas como «Me quiero, me aprecio y me apruebo a mí mismo», «Soy un ser humano maravilloso, lleno de amor, fuerza y ánimo». El problema con este tipo de afirmaciones es que la mayoría de la gente no se cree de verdad lo que está diciendo. Es un poco como decir «Soy Superman» o «Soy la Mujer Maravilla». Por muy a menudo que te lo dijeras, no te lo creerías, ¿verdad?

Otro problema es que cualquier afirmación positiva que utilices, independientemente de que sea o no sea «cierta», tiende, de forma natural, a atraer una respuesta negativa. (Las piezas blancas siempre atraen piezas negras.) Para ilustrarlo, realiza el siguiente ejercicio.

Los opuestos se atraen

En este ejercicio, lee cada una de las frases despacio e intenta

creértela con todas tus fuerzas. Mientras lo haces, observa cómo reacciona tu yo pensante, es decir, qué pensamientos brotan automáticamente en tu cabeza.

- Soy un ser humano.
- Soy un ser humano válido.
- Soy un ser humano válido y simpático.
- Soy un ser humano válido, simpático y valioso.
- Soy un ser humano válido, simpático, valioso y maravilloso.
- Soy una persona completa, sana y perfecta.

¿Qué sucedía mientras intentabas creerte estos pensamientos? Para la mayoría de la gente, cuanto más positivo es el pensamiento, más difícil resulta de creer y mayor resistencia ofrecen pensamientos negativos como: «¡Sí, claro!», «¿A quién quieres engañar?», «¡Deja de decir estupideces!», «¡Ya quisieras tú!», «¡Vaya broma!».

Algunas personas logran realmente fusionarse con las afirmaciones que hemos señalado más arriba y, por consiguiente, se sienten de maravilla por un tiempo. Sin embargo, esta sensación no durará demasiado. Muy pronto, las piezas negras volverán a atacar.

Ahora quisiera que practicaras el mismo ejercicio con una frase más: «Soy un inútil, despreciable y desagradable pedazo de basura humana.»

¿Qué ha sucedido esta vez? La mayoría de la gente produce un pensamiento positivo en su propia defensa, algo como: «Espera un momento, ¡no soy tan malo!» o «¡Ni hablar! No me lo creo».

Una vez más, un reducido número de personas consigue fusionarse con ese pensamiento y, como consecuencia, se sienten fatal.

Lo cierto es que podemos encontrar un número infinito de historias buenas y malas que contarnos a nosotros mismos y que, siempre y cuando estemos llenos de autoestima, vamos a malgastar mucho tiempo en este juego de ajedrez librando una batalla sin fin contra nuestra propia provisión infinita de pensamientos negativos.

Supongamos que aparece una pieza negra que dice: «¿Cómo has podido ser tan rematadamente idiota?», y tú reúnes a las piezas blancas para que te ayuden: «Por supuesto que no eres un idiota. Tan sólo has cometido un error, eso es todo. Eres humano.» Pero

aparece otra pieza negra que dice: «¿A quién tratas de engañar? ¡No tienes más que recordar cómo metiste la pata la última vez!» Y tú contraatacas con otra pieza blanca: «Sí, pero esta vez es distinto. He aprendido la lección.» Otra pieza negra dice: «Eso crees, ¿eh? ¡Qué imbécil eres! ¡Nunca lo entenderás!»

La batalla se va enardeciendo a medida que se van sumando a ella más y más piezas. Y ¿sabes qué? Cuando toda tu atención está centrada en este juego de ajedrez, es bastante difícil que conectes con nada más. Desconectas de la vida y del mundo que te rodea, completamente perdido en la lucha contra tus propias opiniones.

¿Es así como quieres realmente pasarte los días? ¿Luchando contra tus propios pensamientos? ¿Intentando demostrarte a ti mismo que eres una buena persona? ¿Teniendo que justificarte constantemente para ganarte tu merecimiento? ¿No preferirías mantenerte al margen de la batalla?

Olvídate de la autoestima

Si te falta autoestima, te sientes abatido, pero, si tu autoestima es alta, te esfuerzas constantemente para mantenerla. (Y siempre existe, en el fondo, la preocupación de que pueda volver a caer.) ¿Te has planteado cómo sería tu vida si te olvidaras por completo de la autoestima, si dejaras del todo de juzgarte a ti mismo como persona?

Por supuesto, tu yo pensante continuaría formulando los juicios de costumbre pero tú los verías como lo que son, como palabras e imágenes, y los dejarías ir y venir sin combatirlos. (Y si quisieras utilizar alguna técnica de de-fusión para ayudarte, podrías intentar darle las gracias a tu mente o reconocer: «Estoy teniendo el pensamiento de que… no soy lo bastante bueno.» O podrías sencillamente llamar a esa historia «No soy lo bastante bueno».)

¿Qué te parece como idea? ¿Extraño? ¿Maravilloso? ¿Absurdo? De lo que no cabe duda es de que ello sugiere unas cuantas preguntas como:

P: ¿No es cierto que necesite tener una autoestima alta para construir una vida rica y plena?
R: No, no lo es. Cuanto tienes que hacer es conectar con tus valores

y actuar conforme a ellos.

P: ¿Y una alta autoestima no lo hace más fácil?
R: A veces sí, pero muy a menudo no.

P: ¿Por qué no?
R: Porque intentar continuamente mantener esa alta autoestima puede en realidad apartarte de aquello que tú valoras. ¿Recuerdas a Michelle, que trabajaba hasta tarde en la oficina para sentirse válida, pero que echaba de menos pasar tiempo con su familia? Una autoestima alta puede dar lugar a algunos sentimientos agradables a corto plazo, pero a largo plazo, intentar mantenerla es muy probable que te agote. Debido a la forma en que ha evolucionado la mente humana, la historia «No soy lo bastante bueno» regresará siempre de una forma u otra. ¿Quieres pasarte el resto de tu vida luchando contra ella? ¿Por qué preocuparse cuando puedes tener una vida satisfactoria sin todo ese esfuerzo?

P: ¿Pero la gente que tiene una autoestima alta no es más feliz?
R: No necesariamente. Tener una alta autoestima puede provocarle a la gente todo tipo de problemas. Puede dar fácilmente lugar a arrogancia, santurronería, egocentrismo, egoísmo, narcisismo o a un falso sentimiento de superioridad. El tipo de felicidad del que hablamos en este libro (llevar una vida rica, plena y llena de sentido) no depende en lo más mínimo de la autoestima.

P: ¿Entonces, qué alternativa sugieres?
R: No intentes ponerte a prueba. No intentes pensar en ti mismo como «una buena persona». No intentes justificar que vales. Considera cualquier juicio que tu yo pensante haga sobre ti como lo que es y déjalo estar.

Y, al mismo tiempo, emprende alguna acción que encaje con tus valores. Dale realce a tu vida haciendo lo que es significativo para ti. Y cuando por error te desvíes de dichos valores, lo cual, te garantizo, harás una y otra vez, no te creas todos esos duros juicios acerca de ti mismo. Acepta, en cambio, que ha sucedido y que no hay vuelta atrás. Luego, conecta con el entorno en el que estás y con lo que estás haciendo. Elige una dirección que valores y actúa.

Si te apartas de la batalla para ganar autoestima, lo que

consigues es…

Autoaceptación

La autoaceptación significa sentirse a gusto con quien eres, reconociendo que no eres ni las piezas blancas ni las piezas negras de un juego de ajedrez. Eres más bien el tablero. El tablero está en íntimo contacto con las piezas pero no se ve envuelto en la lucha.

«¡Caramba!», podrías decir. «Todo esto parece un poco "extravagante." «¿Qué quieres decir con eso de que soy el tablero, no las piezas?»

Lo que quiero decir es que las piezas del tablero sólo son conocimientos, es decir, nada más que pensamientos, imágenes y recuerdos. ¿Eres tú un pensamiento? ¿Eres, por ejemplo, las palabras «no soy lo bastante bueno»? ¿Eres acaso una imagen, nada más que una fotografía en tu propia cabeza? ¿Eres un recuerdo, un mero apunte de algo que sucedió en el pasado?

Si estas preguntas hacen que la cabeza te dé vueltas, no te preocupes. No eres el único. Así que vamos a dejarlas a un lado unos instantes y a considerar la siguiente situación.

Un documental sobre África

¿Has visto alguna vez un documental sobre África? ¿Qué viste? ¿Muchos cocodrilos, leones, antílopes, gorilas y jirafas? ¿Danzas tribales? ¿Conflictos militares? ¿Cataclismos políticos? ¿Mercados coloristas? ¿Montañas sorprendentes? ¿Bellos y plácidos pueblecitos en el campo? ¿Barrios de chabolas azotados por la pobreza? ¿Niños que mueren de hambre? Viendo un documental puedes aprender muchas cosas, pero una cosa está clara: un documental sobre África no es África.

Un documental puede aportarte *impresiones* sobre África. Puede, sin duda, mostrarte algunas imágenes y sonidos dramáticos pero ni siquiera se aproxima a la experiencia real de viajar allí en persona. Por muy maravillosamente filmado que esté, por muy «auténtico» que sea, un documental sobre África no es lo mismo que África.

Del mismo modo, un documental sobre ti no sería lo mismo

que tú. Ni siquiera en el caso de que dicho documental durara mil horas e incluyera todo tipo de escenas relevantes de tu vida, todo tipo de entrevistas con personas que te conocen, y todo tipo de detalles fascinantes sobre tus más íntimos secretos, ese documental no serías tú.

Para que esto te quede más claro, piensa en la persona que más quieres en el mundo. ¿Con quién preferirías pasar tiempo, con la persona real en carne y hueso o con un documental sobre esa persona?

Hay, pues, una enorme diferencia entre quienes somos y cualquier documental que cualquiera pudiera hacer sobre nosotros, por muy «fiel a la verdad» que pueda ser. Y he puesto «fiel a la verdad» entre comillas porque todos los documentales son irremediablemente sesgados por cuanto sólo te muestran una parte diminuta de un todo. Desde que llegara el vídeo, tan económico, el típico documental televisivo de una hora de duración es lo «mejor» de literalmente docenas, si no cientos, de horas de filmación. Así que por fuerza va a tener un sesgo considerable.

Y el sesgo de un director de cine no es nada comparado con el de nuestro yo pensante. De toda una vida de experiencia, de literalmente cientos de miles de horas de «filmación» archivadas, nuestro yo pensante elige unos cuantos recuerdos dramáticos, los edita, añadiéndoles unos cuantos juicios y opiniones que guarden relación con ellos y los convierte en un poderoso documental titulado ¡*Éste soy yo*! El problema es que, cuando vemos el documental, nos olvidamos de que se trata de un vídeo con una gran dosis de edición. Por el contrario, ¡nos creemos que estamos realmente en ese vídeo! Pero del mismo modo que un documental sobre África no es África, un documental sobre ti no eres tú.

Tu imagen, tu autoestima, tus ideas acerca del tipo de persona que eres no son nada más que pensamientos y recuerdos. No son tú.

Ahora mismo podrías preguntar: «Pero si no soy mis pensamientos ni mis recuerdos, entonces, ¿quién soy?»

Buena pregunta…

CAPÍTULO 23

Tú no eres quien crees ser

«Pienso, luego existo.»

Estas inmortales palabras del filósofo francés René Descartes han tenido una importancia decisiva en la civilización occidental. En el mundo occidental, creemos que el yo pensante es el pináculo del desarrollo humano. «Desarrolla tu mente», nos dicen. «Aprende a pensar por ti mismo.» Se favorece en gran medida el pensamiento lateral, el pensamiento racional, el pensamiento lógico, el pensamiento positivo, el pensamiento analítico y el pensamiento optimista. Y la verdad es que las destrezas de pensamiento son realmente importantes para resolver muchos de los problemas que se nos plantean a lo largo de nuestra vida. De hecho, el capítulo 3 de este libro hace mucho hincapié en el pensamiento efectivo. Pero la conciencia humana incluye mucho más que el yo pensante. También está el yo observante.

«Pienso, luego existo», dijo Descartes. Dicho de otro modo, el mero hecho de que tengo pensamientos prueba que existo. Pero ello sugiere una pregunta: ¿Quién está ahí para observar esos pensamientos? «Yo», tal vez contestes. Pero, en tal caso, ¿quién es exactamente «yo»?

¿Estás un poco confuso? Estupendo, ése es el estado perfecto del que partir. Nos estamos embarcando en otro cambio fundamental de paradigma y es de esperar que reacciones intensamente. El ejercicio que te presento a continuación se deriva de otros similares creados por Hank Robb, Steven Hayes y Roberto Assagioli. Consiste en una serie de breves párrafos, cada uno de los cuales termina con una pregunta. Cuando leas la pregunta, quiero que te fijes en tu reacción *inmediata*: en los pensamientos y emociones que brotan instantáneamente en tu cabeza.

¿Quién es «yo»?

Mientras lees, observa lo que estás haciendo. Fíjate en que estás implicado en el acto de leer. Sé consciente de que tus ojos se mueven a través de la página. Observa cómo tus ojos se desplazan de una palabra a otra en esta frase. Ahora pregúntate a ti mismo, ¿quién está observando?

• • •

¿Cuál ha sido tu reacción a la última pregunta? Probablemente sería un pensamiento como «¡Yo!» o «¡Soy yo!». Si no ha sido así, en lugar de un pensamiento coherente, tal vez hayas notado un sentimiento de confusión o irritación, o una sensación de «quedarte en blanco». Independientemente de lo que hayas percibido, un pensamiento, una emoción, confusión o incapacidad de responder, pregúntate: ¿quién estaba observando?

• • •

Ahora, sea cual sea la reacción que tengas, sólo obsérvala. Si es el mismo pensamiento, «¡Yo!» o «¡Soy yo!», simplemente obsérvalo. Si es un sentimiento de irritación o confusión, obsérvalo nada más. Si es un pensamiento como «¿Adónde quiere ir a parar?» o «No entiendo», sólo obsérvalo. Y mientras observas, pregúntate a ti mismo: «¿Quién está observando?»

• • •

Veamos, ahora observa la posición en la que estás sentado. Fíjate en las sensaciones que tienes en las piernas y en los pies. Agita los dedos de los pies y fíjate en qué sensación te produce. Ahora pregúntate quién está observando.

• • •

Tu respuesta a cada una de las preguntas fue probablemente o «¡Yo!» o «¡Soy yo!».

Ahora deja que te pregunte: ese «yo» que está observando, ¿es un pensamiento, una imagen o una sensación? ¿O es un lugar desde el que observas pensamientos, imágenes y sensaciones?

El yo observante

Espero que en el ejercicio anterior tuvieras la sensación de que, independientemente de los pensamientos, imágenes o sensaciones que se presentaran, había una parte de ti que estaba separada de ellos, una parte capaz de «dar un paso atrás» y observarlos. Esa parte de ti es lo que he estado llamando el yo observante. Es el lugar desde el que observas pensamientos, emociones, recuerdos, imágenes, impulsos, visiones, sonidos, olores y sabores.

Pienses lo que pienses, sientas lo que sientas, experimentes la sensación que experimentes, hagas lo que hagas, esa parte de ti está siempre ahí, observándolo. Sabes lo que estás pensando sólo porque esa parte de ti es capaz de observar tus pensamientos. Sabes lo que sientes o las sensaciones que experimentas sólo porque esa parte de ti es capaz de observar tus emociones y sensaciones. Sabes lo que estás haciendo sólo porque esa parte de ti es capaz de observar tus acciones. Sin ese yo observante, no tienes capacidad de ser consciente de ti mismo.

Piensa en lo siguiente: ¿qué parte de ti no cambia desde el día en que naces hasta el día en que mueres? Tus pensamientos e imágenes cambian continuamente. (¿Cuántos pensamientos se te han pasado por la cabeza en los últimos cinco minutos?) Unas veces son agradables, otras, dolorosos, otras, un estorbo. Pero una cosa es segura: no dejan de cambiar. Dentro de un momento, te voy a pedir que cierres los ojos y dediques veinte segundos a observar tus pensamientos. Cuando lo hagas, fíjate en dónde parecen estar dichos pensamientos situados en el espacio (por encima, delante, dentro de ti) y fíjate también en la forma que adoptan: ¿son más bien como imágenes, palabras o sonidos? Y mientras observas estos pensamientos, sé consciente de que los estás observando. Date cuenta de que esos son tus pensamientos y que tú los estás observando. (Realiza esta operación ahora, durante veinte segundos, y luego abre los ojos y sigue leyendo.)

• • •

Tus sentimientos y sensaciones, al igual que tus pensamientos e imágenes cambian de continuo. Unas veces estás triste, otras contento. Unas veces tranquilo, otras enfadado. Unas veces sano,

otras enfermo. Unas veces lleno de energía, otras cansado. (¿Cuántas sensaciones y sentimientos has experimentado en las últimas veinticuatro horas?) En unos instantes, te pediré que cierres los ojos y dediques veinte segundos a observar tus sentimientos y sensaciones. Y mientras observas esos sentimientos, sé consciente de que los estás observando. Fíjate en que son tus sentimientos y que tú los estás observando. (Practica ahora este ejercicio, durante veinte segundos, luego abre los ojos y sigue leyendo.)

• • •

Tu cuerpo no cesa de cambiar. El cuerpo que tienes ahora no es el que tenías cuando eras un bebé, un niño o un adolescente. Puede que te falte algún pedazo o que te lo hayan añadido. Tienes cicatrices, arrugas y lunares que, sin duda, no estaban ahí hace diez años. Cada seis semanas generas una piel completamente nueva. Y tu hígado sustituye todas y cada una de sus células cada tres meses. De hecho, durante los últimos siete años, cada célula de tu cuerpo ha sido remplazada por otra nueva. A continuación, voy a pedirte que cierres los ojos y dediques veinte segundos a observar tu cuerpo. Cuando lo hagas, fíjate en que puedes observar instantáneamente la parte de tu cuerpo que desees, los dedos de los pies, las orejas, los codos o las rodillas. Y mientas observas tu cuerpo, sé consciente de que estás observándolo. Fíjate en que ahí están las distintas partes de tu cuerpo y en que tú estás observándolas. (Realiza este ejercicio ahora, durante veinte segundos, y después abre los ojos y sigue leyendo.)

• • •

Así que los papeles que desempeñas y tus pensamientos, imágenes, sentimientos, sensaciones y tu cuerpo físico cambian continuamente a lo largo de tu vida. Sin embargo, el «yo» que observa pensamientos e imágenes no cambia. El «yo» que observa sentimientos y sensaciones no cambia. El «yo» que observa tu cuerpo no cambia.

Ahora pregúntate lo siguiente: ese «yo», el lugar desde el que observas todas esas cosas, ¿es bueno o malo, tiene razón o se equivoca, o «está simplemente ahí»?

Cualidades del yo observante

Espero que tu respuesta a la última pregunta haya sido «está simplemente ahí». El yo observante no puede considerarse ni bueno ni malo, ni tiene razón ni se equivoca porque cuanto hace es observar. Si haces «lo incorrecto» o «algo malo», el yo observante no es responsable. Simplemente observa lo que has hecho y te ayuda a ser consciente de ello (permitiéndote así aprender de la experiencia). Por otra parte, el yo observante nunca te juzgará porque los juicios son pensamientos y el yo observante no puede pensar.

El yo observante ve las cosas como son, sin juzgarlas, criticarlas ni realizar ninguno de los demás procesos de pensamiento que nos predisponen a luchar con la realidad. Por consiguiente, supone aceptación en su forma más genuina y pura.

El yo observante es inmejorable en todos los sentidos. Está siempre ahí, trabajando a la perfección y de forma continua. Cuanto tienes que hacer es conectar con él.

Al yo observante tampoco se le puede dañar. Si tu cuerpo resulta físicamente dañado por una enfermedad, por la edad o por una herida, el yo observante se da cuenta de ese daño. Y si hay dolor, el yo observante observa dicho dolor. Y si, como consecuencia, aparecen malos pensamientos o recuerdos, el yo observante también los ve. Pero ni el daño físico, ni los sentimientos dolorosos, ni ninguno de los pensamientos o recuerdos negativos pueden perjudicar a esa parte de ti que los observa.

En resumidas cuentas:

- El yo observante está presente desde el nacimiento hasta la muerte y es invariable.
- Observa cuanto haces pero nunca te juzga.
- No puede ser lesionado o dañado en modo alguno.
- Está siempre ahí, incluso cuando nos olvidamos de él o no sabemos nada de él.
- Es fuente de auténtica aceptación.
- No es una «cosa». No está hecho de materia física.
- No es posible mejorarlo en modo alguno y, por lo tanto, es perfecto.

Cuando le eches un vistazo a este resumen, te darás cuenta de por qué mucha gente encuentra un paralelismo entre la ACT y la religión. Pero la ACT no te impone ningún credo religioso o espiritual sobre este yo observante ni se forja expectativas al respecto. Cada uno es libre de conceptualizarlo como quiera y de llamarlo como quiera.

Personalmente, creo que el yo observante es como el cielo, mientras que los pensamientos, sensaciones e imágenes son como la meteorología. Ésta cambia continuamente a lo largo del día. Y sea como sea, el cielo siempre tiene espacio para ella. Por malo que sea el tiempo, por violenta que sea la tormenta, por ardiente que sea el sol, no pueden dañar al cielo en modo alguno. Ni siquiera los huracanes ni los tsunamis, que pueden causar muerte y destrucción en la tierra, son incapaces de dañar al cielo. Y, por supuesto, a medida que pasa el tiempo, la meteorología cambiará una y otra vez, mientras que el cielo permanecerá tan puro y transparente como siempre. (¡Esta metáfora, la comparación entre la conciencia humana y la expansividad del cielo, data en realidad de miles de años atrás y puede encontrarse en muchas tradiciones religiosas/espirituales!)

El yo observante en la vida cotidiana

En la vida normal de todos los días, sólo tenemos «vislumbres» del yo observante, pues la mayor parte del tiempo está oscurecido por un flujo constante de pensamientos. Una vez más, es como el cielo, que, a veces, puede estar totalmente oscurecido por las nubes. Pero incluso cuando no podemos ver el cielo, sabemos que está ahí. Y si ascendemos lo bastante alto por encima de esas nubes, siempre lo encontraremos.

Del mismo modo, cuando nos elevamos por encima de nuestros pensamientos, «encontramos» al yo observante: una perspectiva desde la cual podemos observar los juicios negativos que hacemos de nosotros mismos o las creencias autolimitadoras sin que los mismos nos hagan daño. Desde la perspectiva del yo observante, puedes mirar ese «documental» sobre quién eres y verlo como lo que es: una colección de palabras e imágenes recopiladas por el yo pensante. El yo pensante te dice que el documental eres tú. Pero

cuanto precisas hacer es dar un paso atrás y observarlo y darte cuenta de quién está observando, y, en ese momento, ¡verás el «tú de verdad»!

Sintonizar con tu yo observante es muy sencillo. Elige cualquier cosa de la que seas consciente: una visión, un sonido, un olor, un sabor, una sensación, un pensamiento, un sentimiento, un movimiento, una parte del cuerpo, un objeto material, literalmente cualquier cosa. Concéntrate en ello y obsérvalo como si fueras un científico curioso. Mientras lo observas, fíjate en quién está observando.

Esto es cuanto debes hacer. En ese momento, cuando observas la observación, el yo observante eres tú. En ese momento, tú eres conocimiento de conocimiento, consciencia de consciencia. Claro que esto sólo durará uno o dos minutos. Casi instantáneamente, tu yo pensante comenzará a analizar o comentar lo que está sucediendo, o a conjurar toda una serie de imágenes o recuerdos. Y mientras te quedas atrapado en esas cogniciones, el yo observante se ve eclipsado una vez más.

Sin embargo, resulta reconfortante saber que está siempre ahí y que es instantáneamente accesible siempre que lo deseas. La verdad es que durante el resto de tu vida te verás enredado en historias acerca de quién eres. Dada la naturaleza de la mente, ello sucederá una y otra vez hasta el día de tu muerte. No obstante, es de esperar que ahora tengas la *experiencia directa* de que tú no eres esas historias. Así que, en cuanto te des cuenta de lo que sucede, de que te estás fusionando con historias o de que crees que tú eres el documental, puedes inmediatamente dar un paso atrás y observar. Después, cuanto tienes que hacer es fijarte en que observas, y, en ese momento, ahí estás tú de verdad.

¿El final?

Esto nos lleva al final de la segunda parte de este libro. La tercera parte trata de cómo actuar para construir la vida que quieres. Inevitablemente, cuando actúes, te enfrentarás a muchos temores y te tropezarás con muchos pensamientos y emociones desagradables. Pero aprenderás cada vez más a superar tales obstáculos con ayuda de la de-fusión, la expansión y la conexión. Y ayuda saber que por

muy amedrentadores que parezcan hay siempre un lugar seguro, en lo más profundo de ti, donde nada puede dañar la esencia de quién eres.

TERCERA PARTE

Crear una vida que valga la pena vivir

CAPÍTULO 24

Escucha a tu corazón

Fiódor Dostoievski dijo una vez: «El secreto de la existencia del hombre no es sólo vivir, sino tener algo por lo que vivir.» ¿Has pensado alguna vez en ello o te has planteado otras preguntas como: ¿En qué consiste la vida? ¿Para qué estás aquí? ¿Qué hace que tu vida merezca ser vivida?

Es sorprendente cuántos de nosotros no hemos considerado nunca estas cuestiones en profundidad. Vamos por la vida siguiendo la misma rutina, día tras día. Pero para crear una vida rica, plena y llena de sentido, es preciso que nos detengamos a reflexionar sobre lo que estamos haciendo y por qué lo estamos haciendo. Así que ha llegado el momento de que te preguntes:

- ¿Qué es en el fondo importante para ti?
- ¿En qué quieres que consista tu vida?
- ¿Qué tipo de persona quieres ser?
- ¿Qué tipo de relaciones quieres construir?
- Si no estuvieras luchando con tus sentimientos o evitando tus temores, ¿en qué invertirías tu tiempo y tu energía?

No te preocupes si no tienes todas estas respuestas en la punta de la lengua. A lo largo de los próximos capítulos las exploraremos con detalle y tus respuestas conectarán con tus valores.

Tus valores

En este libro hemos tocado ya varias veces el tema de los valores. Los valores son:

- Los deseos más profundos de tu corazón: cómo queremos ser, qué merece la pena para nosotros, cómo queremos relacionarnos con el mundo que nos rodea.

- Unos principios fundamentales que pueden guiarnos y motivarnos en nuestro viaje por la vida.

Cuando vas por la vida guiándote por tus valores, no sólo adquieres una sensación de vitalidad y alegría, sino que también experimentas que la vida puede ser rica, plena y llena de sentido incluso cuando suceden cosas malas. Veamos el caso de mi buen amigo Fred.

Fred se embarcó en una aventura empresarial que terminó de manera catastrófica. Como consecuencia, su mujer y él perdieron casi todo lo que poseían, incluida su casa. En una situación económica muy apurada, decidieron mudarse de la ciudad al campo para poder vivir en un lugar decente con un alquiler que ellos pudieran permitirse. Allí Fred encontró un trabajo en un internado local que atendía a estudiantes extranjeros, en su mayoría adolescentes chinos y coreanos.

Este trabajo no tenía nada que ver con la experiencia de Fred en los negocios. Sus obligaciones incluían mantener el orden y la seguridad en el internado, asegurarse de que los chicos hacían sus deberes y de que se iban a la cama a la hora correcta. También dormía en la escuela por las noches y preparaba a los niños para asistir a las clases a la mañana siguiente.

En el lugar de Fred, mucha gente se habría sumido en una profunda depresión. Al fin y al cabo, había perdido su empresa, su casa y una enorme cantidad de dinero, y ahora realizaba un trabajo mal pagado ¡que lo mantenía apartado de su mujer cinco días a la semana!

Pero Fred se dio cuenta de que tenía dos opciones: podía meditar sobre sus pérdidas, atormentarse y abatirse, o sacarle el mayor partido a la situación.

Afortunadamente eligió esto último.

Fred siempre había valorado instruir, hacer de mentor y apoyar a los demás, así que decidió llevar estos valores al lugar de trabajo. De este modo, comenzó a enseñar a los niños destrezas útiles como planchar la ropa y preparar comidas sencillas. También organizó el primer concurso de talentos en toda la historia de la escuela y ayudó a los chiquillos a rodar un documental humorístico sobre la vida estudiantil. Además, se convirtió en el consejero oficioso de los estudiantes. Muchos de ellos acudían a él en busca de ayuda y

consejo para solventar sus diversos problemas: dificultades para relacionarse, cuestiones familiares, problemas con los estudios, etc. Ninguna de estas cosas formaba parte de las tareas incluidas en la descripción del puesto de trabajo de Fred ni recibía paga adicional alguna por llevarlas a cabo. Lo hacía pura y llanamente porque para él era importante dar y preocuparse por los demás. Y, como consecuencia, lo que habría podido ser un trabajo vulgar se convirtió en un trabajo significativo y satisfactorio.

Al mismo tiempo, Fred continuó interesándose por su carrera profesional. Aunque necesitaba ese trabajo a corto plazo para pagar las facturas, siguió buscando un empleo que deseara genuinamente. Siempre había sido un organizador y administrador excelente, con particular interés en los acontecimientos teatrales y musicales, y ésa era el área en la que más deseaba trabajar. Al final, al cabo de muchos meses de presentar solicitudes para todo tipo de trabajos, Fred encontró un puesto de organizador en un festival artístico local. Era un trabajo que le llenaba, que estaba bien pagado y que le permitía pasar mucho más tiempo con su mujer.

La historia de Fred constituye un magnífico ejemplo de cómo podemos vivir conforme a nuestros valores incluso cuando la vida nos trata con dureza. Es, asimismo, un buen ejemplo de cómo podemos hallar satisfacción en cualquier trabajo, incluso si se trata de uno que no queremos, trasladando dichos valores al desempeño de nuestra actividad laboral. De este modo, aun cuando estemos buscando o nos estemos preparando para un trabajo mejor, podemos hallar satisfacción en el que tenemos.

Valores *versus* objetivos

Es importante reconocer que los valores no son lo mismo que los objetivos. Un valor es una dirección en la que queremos seguir avanzando, un proceso constante que nunca llega a su fin. Por ejemplo, el deseo de ser un compañero cariñoso y considerado es un valor. Así será durante el resto de tu vida. En cuanto dejes de ser cariñoso y considerado, ya no estarás viviendo conforme a ese valor.

Un objetivo es un resultado deseado que puede alcanzarse o completarse. Por ejemplo, el deseo de casarse es un objetivo. Una

vez alcanzado, «ya está hecho» y puede tacharse de la lista. Una vez te has casado, estás casado, independientemente de lo cariñoso y amable o de lo insensible y desconsiderado que seas con tu cónyuge.

Un valor es como viajar hacia el oeste: por muy lejos que viajes, siempre puedes ir más hacia el oeste.

Un objetivo, por el contrario, es como una montaña o un río que quieres cruzar en tu viaje hacia el oeste. Una vez lo has atravesado, es una «cosa hecha».

Si quieres un trabajo mejor, se trata de un objetivo. Una vez lo has encontrado: objetivo conseguido. Pero si quieres aplicarte por completo en el trabajo, estar atento a los detalles, respaldar a tus compañeros e implicarte en lo que estás haciendo, esto son valores.

¿Por qué son tan importantes los valores?

Auschwitz fue el más conocido de los campos de exterminio nazis. Difícilmente podemos imaginarnos lo que allí sucedió: los horrendos malos tratos y torturas, los extremos de la degradación humana, las innumerables muertes por enfermedad, violencia, hambre, y las infames cámaras de gas de destrucción masiva. Viktor Frankl fue un psiquiatra judío que sobrevivió a años de inenarrable horror en Auschwitz y otros campos que describió con horripilante detalle en su impresionante libro *El hombre en busca de sentido*.

Una de las más fascinantes revelaciones de este libro es que, contrariamente a lo que cabría esperar, a menudo quienes sobrevivían durante mayor tiempo en los campos de exterminio no eran los más fuertes y los que se encontraban en mejores condiciones físicas, sino más bien aquellos que más conectados estaban con un propósito en la vida. Si los prisioneros podían conectar con algo que valoraban, como una relación afectuosa con sus hijos o un libro importante que deseaban escribir, esa conexión les proporcionaba algo por lo que vivir, algo que hacía que soportar todo ese sufrimiento valiera la pena. Quienes no podían conectar con un valor más profundo pronto perdían la voluntad de vivir y, en consecuencia, la vida.

El propio sentido de propósito de Frankl procedía de varias fuentes. Por ejemplo, valoraba profundamente su amorosa relación

con su mujer y estaba resuelto a sobrevivir para volver a verla algún día. En muchas ocasiones, durante los agotadores turnos de trabajo en la nieve, con un dolor insoportable en los pies a causa de la congelación y atroces dolores en el cuerpo por las brutales palizas, conjuraba una imagen mental de su esposa y pensaba en lo mucho que la amaba. Ese sentimiento de conexión era suficiente para hacerlo seguir adelante.

Otro de los valores de Frankl residía en ayudar a los demás y, así, durante el tiempo que pasó en los campos, ayudaba de manera consistente a otros prisioneros a soportar su sufrimiento. Escuchaba compasivamente sus desgracias, les dirigía unas palabras de amabilidad e inspiración, y cuidaba de los enfermos y de los moribundos. Y lo que es más importante, ayudaba a la gente a conectar con sus propios valores más profundos para que pudieran hallar un sentido de finalidad, de propósito. Ello solía darles, de forma bastante literal, fuerzas para sobrevivir. Como dijo una vez el filósofo Friedrich Nietzsche: «Quien tiene una razón para vivir puede soportarlo casi todo.»

Los valores hacen que valga la pena vivir la vida

La vida supone trabajar duro. Todos los proyectos realmente importantes requieren esfuerzo, ya sea criar a unos hijos, renovar la casa, aprender kung fu o crear tu propia empresa. Estas cosas suponen un desafío. Por desgracia, con demasiada frecuencia, al enfrentarnos a un reto, pensamos: «Es demasiado difícil», y entonces lo dejamos correr o lo evitamos. Aquí es donde intervienen nuestros valores.

El hecho de conectar con nuestros valores nos aporta la sensación de que nuestro arduo trabajo merece el esfuerzo. Por ejemplo, si valoramos conectar con la naturaleza, ello hace que el esfuerzo de organizar un viaje al campo valga la pena. Si valoramos ser padres cariñosos, vale la pena dedicar tiempo a jugar con nuestros hijos. Si valoramos nuestra salud, estamos dispuestos a hacer ejercicio con regularidad a pesar de la molestia y del duro esfuerzo. De este modo, los valores actúan como motivadores. Tal vez no nos apetezca hacer deporte, pero valorar nuestra salud puede proporcionarnos la voluntad de «¡hacerlo sin más!».[9]

Los mismos principios podrían aplicarse a la vida en general. Muchos de mis clientes me plantean preguntas como: «¿Cuál es el propósito de la vida?», «¿No hay nada más?», «¿Por qué no me siento contento con nada?». Otros dicen cosas como «Tal vez el mundo estaría mejor sin mí», «No tengo nada que ofrecer», «A veces quisiera poder irme a la cama y no volver a despertar».

Estos pensamientos son frecuentes no sólo entre el 10 por ciento de los adultos que sufren en algún momento depresión, sino también entre el resto de la población. Los valores constituyen un poderoso antídoto: una manera de aportarle a tu vida propósito, sentido y pasión.

Imagínate que tienes ochenta años

Éste es un ejercicio sencillo para que empieces a clarificar cuáles son tus valores. Por favor, dedica varios minutos a escribir o pensar tus respuestas. (¡Le sacarás más partido al ejercicio si lo escribes!)

Imagínate que tienes ochenta años y que miras atrás para ver tu vida tal como es hoy. Luego, termina las frases siguientes:

- Pasé demasiado tiempo preocupándome por…
- Dediqué demasiado poco tiempo a hacer cosas como…
- Si pudiera retroceder en el tiempo…

¿Qué tal? A mucha gente este sencillo ejercicio le abre los ojos. A menudo revela una gran diferencia entre aquello que *valoramos* hacer y lo que estamos haciendo *en realidad*. En el próximo capítulo exploraremos tus valores con mayor detalle. Mientras tanto, te dejaré con esta cita de *El hombre en busca de sentido*:

> Nosotros que vivimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón reconfortando a los demás, entregando su último pedazo de pan. Tal vez fueran escasos en número, pero dan pruebas suficientes de que a un hombre se le puede arrebatar todo menos una cosa: la última de las libertades humanas, elegir su propia actitud en cualquier circunstancia; elegir su propio camino.

CAPÍTULO 25

La gran pregunta

En el fondo de tu corazón, ¿qué es lo que *de verdad* quieres? De costumbre, cuando le hago a la gente esta pregunta, me dan respuestas superficiales como:

- «Lo único que quiero es ser feliz.»
- «Quiero ser rico.»
- «Quiero tener éxito en algo.»
- «Quiero que alguien me quiera.»
- «Quiero un trabajo estupendo.»
- «Sólo quiero casarme y tener hijos.»

Todas ellas pueden ser respuestas veraces, pero no son particularmente «profundas», ni reflexionadas, o no han sido consideradas con atención. En este capítulo, iremos más allá, para conectar con tu corazón y con tu alma. Las páginas siguientes son un cuestionario, una serie de preguntas inspiradas por el «Cuestionario sobre el estilo de vida valorado» de Kelly Wilson ¡para ayudarte a descubrir lo que realmente quieres!

Aunque muchos de nosotros tenemos valores similares, no hay dos personas exactamente iguales. Por otro lado, esta prueba no pretende indicarte si tienes los valores «correctos». En materia de valores, no hay ni correcto ni incorrecto, ni bueno ni malo. Lo que tú valoras es lo que tú valoras, ¡punto final! No tienes por qué justificar ni defender tus valores, del mismo modo que no tienes por qué justificar tu sabor de helado favorito. Mi helado favorito es el de nueces con jarabe de arce. ¿Por qué? No lo sé. Es simplemente el que mis papilas gustativas prefieren. ¿Tengo que justificarlo? Si alguien prefiere el helado de vainilla, ¿significa que sus papilas gustativas «tienen razón» y que las mías «se equivocan»? ¡Claro que no! Y lo mismo exactamente sucede con tus valores. Otra persona puede tener valores distintos de los tuyos, pero eso no significa que

los suyos sean mejores ni peores, sólo quiere decir que da importancia a cosas distintas.

En el último capítulo hablamos de la diferencia entre valores y objetivos. El propósito de este capítulo es reflexionar sobre lo que quieres en la vida en términos de direcciones generales, *no* en términos de objetivos específicos. Ya veremos cómo establecer objetivos más adelante, una vez sepas cuáles son tus valores.

Hay algunas secciones de este capítulo que quizá no te parezcan importantes. Si así es, no hay problema, no todos valoramos las mismas cosas, así que pasa a la siguiente sección. También puede que haya un solapamiento considerable. Por ejemplo, si valoras ser útil, apoyar a los demás y preocuparte por ellos, se trata de cosas que pueden reflejarse en varios campos, como la amistad, la familia o el ser padres.

Mientras sigues leyendo, es importante que tu mente no te aparte de tu propósito, que no te distraiga con historias sobre lo que es realista y lo que tú crees (o los demás creen) que mereces. Contestando a estas preguntas, te estás atreviendo a soñar. Estás contemplando posibilidades, no certezas absolutas. De manera que contesta como si no hubiera obstáculos en tu camino, como si no hubiera nada que te impidiera practicar los cambios que deseas.

Por último, es preferible que anotes tus respuestas. El hecho de escribir concentra tu pensamiento y te ayuda a recordar conscientemente lo que respondes. (Si, a pesar de todo, no estás dispuesto a escribir, por lo menos piensa durante largo tiempo y reflexiona sobre tus respuestas.)

Mientras respondes a este cuestionario, es importante que tengas presente que los sentimientos no son valores. Si dices: «Quiero sentirme seguro de mí mismo» o «Quiero sentirme feliz», se trata de objetivos, no de valores. ¿Por qué? Porque un sentimiento de seguridad o un sentimiento de felicidad pueden lograrse, obtenerse y alcanzarse. Un sentimiento no es un proceso continuo. Es una cosa transitoria, como un programa de televisión. Una vez has visto el programa: objetivo conseguido. Del mismo modo, una vez has experimentado un sentimiento de felicidad: objetivo conseguido. De manera que si en tus respuestas a estas preguntas sigues escribiendo sobre cómo quieres sentirte, es preciso que te preguntes: «Si de verdad me sintiera así, ¿qué haría de otro modo?

¿De qué otra manera actuaría? ¿Cómo cambiaría mi comportamiento en mi relación con los demás?» Tus respuestas revelarán tus valores subyacentes. Bueno, basta ya de charla. Es hora de que contestemos al cuestionario.

CUESTIONARIO SOBRE EL ESTILO DE VIDA VALORADO

Campo de valores n.º 1: la familia

1. ¿Qué tipo de hermano/hermana, hijo/hija, padre/madre (o cualquier otra relación de parentesco) quisieras ser?
2. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a estas relaciones?
3. ¿Cómo tratarías a los demás si fueras el «tú ideal» en estas relaciones?
4. ¿Qué tipo de actividades quisieras llevar a cabo asiduamente con tus parientes?
5. ¿Qué tipo de relaciones quisieras construir?

Fíjate en que todas estas preguntas son sobre ti, sobre cómo te gustaría ser y qué quisieras aportar a estas relaciones. ¿Por qué? Porque el único aspecto de una relación sobre el que tienes control es *tu comportamiento*. No puedes controlar lo que otra persona piensa, siente o cómo se comporta. Está claro que puedes influir en estas cosas pero no puedes controlarlas. ¿Y cuál es la mejor forma de influir en ellas? ¡Con tus acciones, por supuesto! Y cuando más efectivas serán dichas acciones es cuando respondan a tus valores.

Por ejemplo, si un pariente no te trata bien, tienes todo el derecho a pedirle que cambie su conducta. Pero es muchísimo más probable que lo haga si te comportas como el «tú ideal», es decir, si eres cariñoso, apoyas a los demás, los aceptas, te preocupas por ellos y los ayudas. Si, por el contrario, te muestras enfadado, amargado o resentido, no esperes una respuesta demasiado positiva por parte de la otra persona.

Por otro lado, si estás siendo fiel a tus valores y, a pesar de todo, tu pariente sigue tratándote mal, lo lógico es pasar menos tiempo con esa persona. Al fin y al cabo, tienes unos valores en relación con el cuidado de tu propia salud y tu bienestar, y es necesario que también los tengas en cuenta. Puede darse asimismo el caso de que tengas que dejar de ver completamente a ese pariente

si se muestra siempre hostil o abusivo. Recuerda: ayudar a los demás, darles afecto y apoyo no significa dejar que abusen de ti. Al mismo tiempo, es importante considerar la última de las preguntas formuladas más arriba porque aun cuando tus relaciones hayan sido malas en el pasado, puedes comenzar a construir otras mejores ahora mismo.

Campo de valores n.º 2: El matrimonio y otras relaciones íntimas

1. ¿Qué tipo de compañero te gustaría ser en una relación afectiva?
2. ¿Qué cualidades personales te gustaría desarrollar en esta relación?
3. ¿Cómo tratarías a tu compañero si en esta relación fueras el «tú ideal»?
4. ¿Qué tipo de relación quieres construir?
5. ¿Qué tipo de actividades quieres realizar regularmente con tu pareja?

Observarás que estas preguntas son prácticamente iguales que las del apartado anterior. Una vez más son todas sobre cómo quisieras ser, no sobre cómo quieres que sea tu compañero o compañera. ¿Por qué? Porque en cualquier relación, sólo tienes control sobre una persona, y ésa eres tú. El comportamiento de tu compañero depende de él. Por supuesto, sí puedes pedirle que cambie y establecer los límites entre lo que estás dispuesto a aceptar y lo que no. Y, como ya dije antes, será mucho más efectivo si te comportas como el «tú ideal». ¡Estos mismos principios son válidos para todas las relaciones que tengas con amigos, familia, compañeros de trabajo, empleados y cualquiera que conozcas! Recuerda la regla de oro: trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.

En ocasiones, como respuesta a estas preguntas, mis clientes escriben una larga lista de cualidades que buscan en un compañero. Pero al describir el tipo de compañero que deseas, estás describiendo un objetivo. Para llegar a tus valores en este campo, es preciso que te preguntes: «Si encuentro al compañero que deseo,

¿cómo quisiera ser yo en esta relación? ¿Qué cualidades personales me gustaría aportar?» (Por supuesto, puede resultar muy útil pensar en el tipo de compañero que te gustaría, pero no es de esto de lo que se trata en este ejercicio.)

Campo de valores n.º 3: Las amistades

1. ¿Qué significa para ti ser un buen amigo?
2. Si pudieras ser el «tú ideal», ¿cómo te comportarías con tus amigos?
3. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a estas amistades?
4. ¿Qué tipo de amistades quieres construir?
5. ¿Qué tipo de actividades quisieras realizar regularmente con tus amigos?

Al igual que antes, estas preguntas se centran en lo que está bajo tu control. Si has estado escribiendo acerca del tipo de amigos que te gustaría tener, has hecho una cosa útil. Puedes plantearte el objetivo de salir y conocer gente así. Pero para identificar tus valores en relación con la amistad, tienes que preguntarte: «¿Qué tipo de amigo me gustaría ser?»

Campo de valores n.º 4: El empleo

1. ¿Qué tipo de trabajador o de jefe quisieras ser?
2. ¿Qué cualidades personales quisieras aportar a tu lugar de trabajo?
3. ¿Cómo tratarías a tus compañeros de trabajo/colegas/empleados si fueras el «tú ideal» en el lugar de trabajo?
4. ¿Qué tipo de relaciones quisieras construir con tus trabajadores/colegas/empleados?
5. ¿Qué tipo de actividades quisieras realizar con regularidad con tus trabajadores/colegas/empleados?
6. ¿Qué daría más sentido a tu trabajo (independientemente de si te gusta o no)?

A veces, mis pacientes elaboran una larga descripción del

trabajo ideal que desean. Pero al describir tu trabajo ideal, estás describiendo un objetivo. Para llegar a tus valores por lo que al trabajo se refiere, te tienes que preguntar: «Si tuviera el empleo que quiero, ¿en qué cambiaría mi comportamiento en el centro de trabajo?» Como es natural, si no te gusta tu empleo, lo lógico es comenzar una reeducación laboral o buscar otro trabajo que te llene más o que te resulte más satisfactorio. De manera que si has escrito acerca del tipo de trabajo que idealmente te gustaría, estupendo. Puedes plantearte el objetivo de salir a buscarlo. Mientras tanto, puedes sacarle el mayor partido a tu actividad laboral, *cualquiera* que sea, llevando tus valores al lugar de trabajo. (Recuerda a Fred, en el capítulo anterior.)

Campo de valores n.º 5: Estudios y desarrollo personal

1. ¿Qué es lo que valoras del aprendizaje, los estudios o la formación?
2. ¿Qué nuevas destrezas o conocimientos te gustaría adquirir?
3. ¿Qué otro tipo de estudios o formación te atrae?
4. ¿Qué tipo de estudiante/aprendiz te gustaría ser?
5. ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a tus estudios o curso de formación?
6. ¿Qué tipo de relaciones te gustaría construir con otros estudiantes/aprendices?

Campo de valores n.º 6: La recreación, la diversión y el ocio

1. ¿En qué tipo de aficiones, deportes o actividades de ocio quisieras participar?
2. ¿Cómo te gustaría relajarte y desconectar de forma regular?
3. ¿Cómo te gustaría divertirte de forma regular?
4. ¿De qué manera te gustaría ser creativo?
5. ¿Qué tipo de nuevas actividades te gustaría probar?
6. ¿Qué viejas actividades te gustaría hacer de nuevo o reanudar o practicar más?

Campo de valores n.º 7: La espiritualidad

1. ¿Qué es importante para ti en este aspecto de la vida? 2. ¿Qué actividades espirituales te gustaría llevar a cabo con regularidad?

La palabra «espiritualidad» tiene significados distintos para distintas personas. Puede significar estar en medio de la naturaleza, bailar, meditar, practicar yoga o participar en una religión organizada. Signifique lo que signifique para ti, bien está.

Campo de valores n.º 8: La vida comunitaria

1. ¿Cómo te gustaría colaborar en tu comunidad (por ejemplo, a través de un voluntariado, reciclando o ayudando a un vecino anciano)?
2. ¿Cuáles son los grupos, obras benéficas, partidos políticos de interés que te gustaría apoyar o en los que te gustaría implicarte a fondo?

Campo de valores n.º 9: El entorno y la naturaleza

1. ¿Con qué aspectos de la naturaleza te gustaría conectar?
2. ¿En qué entornos te gustaría pasar más tiempo?
3. ¿Cómo te gustaría preocuparte, cambiar o contribuir a la variedad de entornos que te rodean (en la naturaleza, en el trabajo y en casa)?
4. ¿Qué actividades te gustaría practicar que te hicieran pasar tiempo en medio de la naturaleza?
5. ¿Qué actividades te gustaría llevar a cabo que alteraran tu entorno en casa y en el trabajo de forma creativa, útil o agradable?

Campo de valores n.º 10: La salud y el cuerpo

1. ¿Cómo te gustaría preocuparte por tu cuerpo?
2. ¿Cómo quisieras que fuera tu salud física?
3. ¿Qué tipo de actividades quisieras llevar a cabo de forma regular en términos de conectar con tu cuerpo y preocuparte por él?

4. ¿Cómo quieres cuidar tu salud por lo que respecta al sueño, la dieta, el ejercicio, el tabaco y el alcohol?

¿Has tenido algún problema con estos ejercicios? ¿Surgieron pensamientos y emociones molestos? A menudo, cuando conectamos con nuestros valores, nos damos cuenta de que hemos estado descuidándolos durante mucho tiempo y ello puede resultar muy doloroso. Pero recuerda, ¡esto no es una excusa para que te des un vapuleo! («¡Vaya un hipócrita estoy hecho! Digo que valoro hacer todas estas cosas y sin embargo no hago ninguna de ellas! ¡Soy patético!») Todos perdemos el contacto con nuestros valores de cuando en cuando. Regodearse pensando en esas ocasiones no tiene sentido porque no hay nada que podamos hacer para cambiar el pasado. Lo importante es conectar con nuestros valores aquí y ahora y utilizarlos para orientar y motivar nuestras actuales acciones. Así que si tu mente comienza a vapulearte, simplemente dale las gracias.

Tal vez te hayas dado cuenta de que te saltaste partes de este capítulo o de que evitaste los ejercicios porque te fusionaste con pensamientos inútiles como «No sé si estos son mis auténticos valores» o «Voy a tener una decepción». Si éste es el caso, vuelve atrás y trabaja de nuevo este capítulo. Si, por el contrario, has terminado este capítulo a tu satisfacción, puedes saltarte el próximo y pasar directamente al capítulo 27.

Tiempo para reflexionar

Ha llegado el momento de repasar tus respuestas y reflexionar sobre ellas. Pregúntate:

- ¿Cuál de los anteriores valores es más importante para mí?
- ¿Conforme a cuáles estoy viviendo de forma activa ahora mismo?
- ¿Cuál de ellos estoy descuidando más?
- ¿Cuáles son los valores en los que más importante sería empezar a trabajar de inmediato?

Anota tus respuestas y consérvalas. Las necesitarás en los próximos capítulos.

Valores y relaciones

De costumbre, cuando hablamos de relaciones, nos referimos a relaciones entre personas. Sin embargo, las preguntas de este capítulo se refieren a muchos tipos distintos de relaciones, tales como:

- Tu relación con tu propio cuerpo.
- Tu relación con tu trabajo.
- Tu relación con la naturaleza.

Nuestra vida gira alrededor de las relaciones (con nosotros mismos, con los demás, y con todo lo que encontramos en el mundo que nos rodea). Cuanto más actúes conforme a tus valores, mejor será la calidad de estas relaciones y, por consiguiente, más agradable y provechosa será tu vida.

En los próximos capítulos, trataremos de cómo puedes utilizar tus valores para fijarte metas significativas, crear un sentido y hallar satisfacción. Mientras tanto, reflexiona algo más sobre este capítulo. Comenta tus valores con tus amigos o seres queridos. Escribe acerca de dichos valores con mayor detalle. Y busca oportunidades para serles fiel en la vida cotidiana.

CAPÍTULO 26

Averigua cuáles son tus valores

Los demonios se están poniendo nerviosos. Saben lo que te propones: estás planteándote un nuevo rumbo, planeando dirigir ese barco hacia la costa. Como es lógico, quieren detenerte. Mientras realizabas los ejercicios del último capítulo, es posible que varios demonios distintos te hayan desafiado. Éstos son algunos de los más corrientes:

EL DEMONIO «NO SÉ SI ÉSTOS SON MIS AUTÉNTICOS VALORES»

Éste es un demonio muy escurridizo. Pretende socavar tu confianza haciendo que dudes de tus respuestas. La manera de hacerle frente es respondiendo a estas preguntas:

1. Si ocurriera el milagro de que obtuvieras automáticamente la total aprobación de todos los que son importantes para ti (y, por consiguiente, no estuvieras intentando complacer o impresionar a nadie), ¿qué tipo de cosas harías con tu vida y qué tipo de persona intentarías ser?
2. Si no te guiaras por los juicios y opiniones de los demás, ¿qué harías de manera distinta en tu vida?

Estas preguntas son para ayudarte a identificar lo que realmente quieres, de modo que vivas conforme a tus propios valores y no según los de otras personas. Las tres preguntas siguientes te piden que pienses sobre la muerte como manera de clarificar qué es importante en la vida:

1. Si pudieras de algún modo escuchar lo que se dice en tu propio funeral y las personas que más te importan estuvieran allí, ¿qué tipo de cosas te encantaría oírles decir acerca de ti? ¿Qué te gustaría que pensaran sobre el papel que desempeñaste en su vida?

2. Si supieras que sólo te queda un año de vida, ¿qué tipo de persona te gustaría ser y qué te gustaría hacer durante ese tiempo?
3. Si estuvieras atrapado en un edificio derruido y supieras que sólo te quedan unos cuantos minutos de vida, ¿a quién llamarías por tu teléfono móvil y qué le dirías? ¿Qué revela tu respuesta en relación con lo que es importante para ti?

EL DEMONIO «NO SÉ LO QUE QUIERO»

Si no estás seguro de lo que quieres, plantéate la siguiente pregunta: «Si pudiera tener los valores que quisiera, ¿cuáles elegiría?»

Elijas los valores que elijas, ¡ésos son ya tus valores! ¿Por qué? ¡Porque el hecho de que los elijas demuestra que ya son importantes para ti!

EL DEMONIO «NO QUIERO PENSAR EN ELLO»

Si has experimentado muchos fracasos, frustraciones o decepciones en tu vida, quizá temas reconocer lo que realmente quieres por temor a que sólo vaya a aportarte más de lo mismo. Si así es, recuérdate a ti mismo que el pasado es el pasado, ya acabó y no se puede cambiar. Pero, independientemente de lo que sucediera en el pasado, puedes realizar cambios ahora mismo que te permitirán construir un futuro nuevo. Así que haz los ejercicios y, si surgen sentimientos desagradables, respira, hazles sitio y mantén tu atención centrada en las preguntas.

EL DEMONIO «VOY A TENER UN DESENGAÑO»

Esta escurridiza criatura suele ir acompañada de varios de sus compinches, como: «Fracasaré si lo intento» o «No merezco nada mejor en la vida» o «No puedo cambiar». Recuerda que éstos no son más que pensamientos que brotan de forma inesperada, así que dale las gracias a tu mente, déjalos que vayan y vengan y vuelve a concentrarte en contestar a las preguntas.

EL DEMONIO «AHORA NO PUEDO, LO HARÉ MÁS TARDE»

Conoces demasiado bien a esta criatura para creerte lo que dice. Sabes que «más tarde» nunca llega. Así que agradéceselo a tu mente y contesta a las preguntas ahora.

EL DEMONIO «ESTO ES MUY ANTICUADO»

Así que tu mente está emitiendo el juicio de que tus valores son anticuados o son un cliché. Déjala que haga todos los juicios que quiera. Identificar lo que quieres de verdad es una de las cosas más importantes y profundas que hayas hecho jamás en tu vida. Así que agradécele a tu mente sus comentarios y sigue adelante.

EL DEMONIO «¿Y SI MIS VALORES ENTRAN EN CONFLICTO?»

Este demonio está diciendo algo que tiene sentido: a veces tus valores tirarán de ti en direcciones distintas. Pero no permitas que ello te impida actuar conforme a ellos. Eso sólo significa que a veces tendrás que comprometerte, que centrarte más en unos valores que en otros. Por ejemplo, hace algunos años, mi hermano mayor tenía un trabajo muy dinámico que le exigía pasar mucho tiempo viajando, lejos de casa. Aquí se planteó un importante conflicto de valores. Por una parte, valoraba ser un padre afectuoso, y quería pasar tanto tiempo como le fuera posible con su hijito. Por otra, valoraba su trabajo y, por supuesto, los beneficios económicos que proporcionaba a su familia. Estos valores enfrentados son comunes a muchos padres y rara vez hay una solución perfecta. Lo importante es encontrar el mejor equilibrio posible. Así, cuando mi hermano estaba fuera en uno de esos viajes transoceánicos, llamaba todas las noches sin falta para leerle a su hijo un cuento por teléfono a la hora de acostarse. Claro, no era lo mismo que estar ahí en persona, pero era, a pesar de todo, un acto muy cariñoso que fomentaba un profundo sentimiento de amor y conexión.

Lo cierto es que habrá ocasiones en las que tengas que dar prioridad a tus valores, que centrarte más en algunos aspectos de la vida que en otros. Ello exige que explores tu alma, que te preguntes a ti mismo: «¿Qué es lo más importante en este momento de mi vida, dados todos mis conflictos enfrentados?», y que luego actúes en consecuencia con ese valor, en lugar de malgastar el tiempo

inútilmente preocupándote por aquello a lo que podrías estar renunciando o por lo que podrías estarte perdiendo.

Hay muchos otros demonios que intentarán disuadirte, pero ya sabes que sólo son un montón de palabras. De modo que déjalos que estén ahí y centra tu atención en lo que sea más útil: en plantearte el rumbo, seguir manejando el timón del barco y gozar de verdad del viaje. Por lo tanto, si no terminaste los ejercicios del último capítulo, vuelve atrás y hazlos ahora. Y si los completaste, es hora de proseguir.

CAPÍTULO 27

El viaje de mil millas

Así que ya has averiguado cuáles son tus valores y sabes qué es lo que te importa en lo más profundo de tu corazón. ¿Y ahora qué?

Bueno, ha llegado la hora de actuar. Una vida rica, plena y llena de sentido no surge espontáneamente por el hecho de que hayas identificado tus valores. Se construye actuando y utilizando como referencia dichos valores. De manera que dedica unos instantes a reflexionar una vez más acerca de lo que es importante para ti. A medida que vayas leyendo la lista siguiente, recuérdate mentalmente a ti mismo cuáles son tus valores en cada campo:

1. La familia.
2. El matrimonio y otras relaciones íntimas.
3. Las amistades.
4. El trabajo.
5. Los estudios y el desarrollo personal.
6. La recreación, la diversión y el ocio.
7. La espiritualidad.
8. La vida comunitaria.
9. El entorno y la naturaleza.
10. La salud y el cuerpo.

A continuación, pregúntate: «¿En cuál de estos campos estoy más distanciado de mis valores?» Si se te ocurren varios campos (o todos ellos), plantéate: «¿En qué campo es más importante que empiece a trabajar ahora mismo?»

Es importante comenzar con un solo campo cada vez porque si intentas realizar demasiados cambios al mismo tiempo es probable que te sientas desbordado y tires la toalla. (Como es natural, la idea es llegar a trabajar, con el tiempo, en todas las áreas importantes de tu vida. Sin embargo, a menudo, cuando empiezas a efectuar cambios en un campo concreto, los mismos influyen en los demás

aspectos. Es como una especie de efecto dominó.) Así que cuando hayas identificado el campo por el que quieres empezar, empieza a establecer objetivos que para ti sean importantes.

Establece objetivos que sean importantes para ti

Siento ser tan pesado, pero tengo que insistir una vez más en la importancia de que anotes tus respuestas a estos ejercicios. Los estudios realizados indican que es mucho más probable que actúes si escribes tus objetivos que si tan sólo piensas sobre ellos. Así que, por favor, por una vida mejor, más satisfactoria, impulsada por tus valores, ¡deja este libro y ve a por lápiz y papel!

El proceso para establecer unos objetivos llenos de sentido consta de cinco pasos.

Paso 1: Resume tus valores

Redacta una breve descripción del campo y de los valores en los que vas a trabajar. Por ejemplo: «En el campo de la familia, valoro ser abierto, honesto, cariñoso y ofrecer mi apoyo a los demás.»

Paso 2: Establece un objetivo inmediato

Pregúntate: «¿Cuál es la cosa más pequeña y fácil que puedo hacer hoy que sea coherente con este valor?» Siempre es positivo estimular tu confianza comenzando con un objetivo pequeño y fácil, que pueda conseguirse enseguida. Por ejemplo, si tu valor es ser un amante compañero, tu objetivo podría ser: «Durante la pausa para comer, llamaré a mi mujer y le diré que la quiero.»

Cuando te fijes objetivos, es importante que seas específico en relación con lo que vas a hacer. Por ejemplo, «iré a nadar durante treinta minutos, dos veces por semana». Especifica también cuándo y dónde lo harás, por ejemplo: «iré a correr al parque el miércoles inmediatamente después del trabajo».

Comenzar con objetivos pequeños y fáciles te ayudará a vencer al demonio «es demasiado difícil», que con toda seguridad levantará ahora su fea cabeza. Además, siempre resulta útil recordarte este

antiguo proverbio chino del gran filósofo Lao-Tsé: «Un viaje de mil millas comienza con un paso.»

Paso 3: Fíjate algunos objetivos a corto plazo

Pregúntate: «¿Qué cosas pequeñas puedo hacer a lo largo de los próximos días y semanas que sean coherentes con este valor?» Recuerda: sé específico. ¿Qué acciones emprendes? ¿Cuándo y dónde las llevarás a cabo? Por ejemplo, en el campo del trabajo, si valoras ayudar a los demás pero tu ocupación actual te proporciona escasas ocasiones de hacerlo, uno de tus objetivos a corto plazo podría ser: «Esta semana, todas las noches, entre las nueve y las diez, haré un poco de investigación en Internet para encontrar un trabajo que me llene más» o «Mañana por la mañana pediré una cita con un asesor que me ayude a orientar mi carrera profesional».

Paso 4: Establécete algunos objetivos a medio plazo

Pregúntate: «¿Qué retos más amplios puedo establecer para las próximas semanas y los próximos meses que me hagan avanzar en la dirección que valoro?» De nuevo, sé específico. Por ejemplo, si tu valor consiste en mejorar tu forma física, un objetivo a medio plazo podría ser «a finales de este mes habré dejado de fumar», «cinco noches a la semana, utilizaré las recetas del libro «del peso ideal» para preparar la cena», «Iré a caminar durante treinta minutos todas las mañanas, o «en los próximos tres meses, perderé diez kilos».

Paso 5: Establécete algunos objetivos a largo plazo

Pregúntate: «¿Qué objetivos importantes puedo establecer para los próximos años, que me lleven en la dirección que valoro?» Ahora es cuando debes atreverte a pensar a lo grande. ¿Qué te gustaría conseguir en los próximos años? ¿Dónde te gustaría estar dentro de cinco años? Los objetivos a largo plazo pueden incluir cualquier cosa, desde cambiar de carrera profesional y tener hijos a navegar alrededor del mundo. Permítete soñar.

No te propongas el objetivo de un muerto

Nunca te plantees como objetivo una cosa que un muerto podría hacer mejor que tú. Por ejemplo, dejar de comer chocolate (eso es algo que un muerto puede hacer mejor que tú porque, pase lo que pase, nunca jamás volverá a comer chocolate). O dejar de sentirte deprimido (eso es algo que un muerto puede hacer mejor que tú porque nunca volverá a sentirse deprimido). Cualquier objetivo que consista en *no* hacer algo o *dejar* de hacer algo es el objetivo de un muerto. Para convertirlo en el objetivo de una persona (por ejemplo, algo que una persona viva puede hacer mejor que una muerta) es preciso que te preguntes: «Si hubiera dejado de hacer esta actividad (o sintiéndome de tal manera o pensando de tal otra) qué estaría haciendo con mi tiempo? ¿De qué otra forma estaría actuando?» Por ejemplo, supón que hubieras contestado: «Si ya no fumara, saldría a dar un paseo después de comer, a respirar el aire fresco, en lugar de aspirar el humo de un cigarrillo.» Muy bien, conviértelo entonces en tu objetivo: después de comer, en lugar de fumarte un cigarrillo, levántate y sal a dar un paseo y a respirar aire fresco. Eso es a todas luces algo que tú puedes hacer mejor que un muerto. O supón que contestaste: «Si dejara de sentirme tan angustiado, pasaría más tiempo con amigos.» ¡Estupendo! Ahora puedes plantearte un objetivo propio de un vivo: sal más con tus amigos. Un muerto siempre se siente menos angustiado que un vivo, ¡pero un muerto no puede salir!

Imagínate a ti mismo emprendiendo acciones efectivas

En buena parte de este libro hemos estado tratando del lado oscuro de la fusión cognitiva, es decir, de los problemas que surgen cuando nos fusionamos con pensamientos o imágenes negativos. Pero también podemos utilizar la fusión cognitiva para lo bueno. En el mundo de los deportes de élite, los atletas que se dedican a la alta competición utilizan una técnica llamada «visualización» con el fin de incrementar su eficiencia. Se imaginan vívidamente a sí mismos dándolo todo, despiertos, concentrados, empleando sus destrezas al máximo de su capacidad, y este proceso de ensayo mental mejora efectivamente su rendimiento real.

Ha llegado la hora de que tú hagas lo mismo. Una vez te hayas propuesto un objetivo, cierra los ojos y dedica unos instantes a imaginarte vívidamente a ti mismo llevando a cabo una acción efectiva. Imagínatelo de forma que acuda con naturalidad. Algunas personas pueden evocar fácilmente vívidas imágenes mentales pero otras imaginan más con palabras, sonidos o sentimientos. Te lo imagines como te lo imagines, ésa es la forma adecuada para ti. Vete a ti mismo, siéntete y óyete emprendiendo una acción efectiva para conseguir tu meta. Observa lo que estás diciendo y haciendo. Sigue ensayando hasta que tengas claro cuáles son tus acciones. (Y si tu mente empieza a intentar interferir en este proceso con historias como «No puedo hacerlo», «Es demasiado difícil» o «¿A quién estoy intentando engañar?», di nada más «¡Gracias, mente!» y vuelve al ejercicio.)

La mayor parte de la literatura dedicada a la visualización o a los ensayos mentales te invita a imaginarte a ti mismo relajado y seguro mientras actúas. Yo aconsejo enérgicamente que no lo hagas, pues se trata de sentimientos sobre los que uno tiene muy poco control, y si tu objetivo es particularmente estimulante es muy poco probable que te sientas relajado y seguro. Es mucho más probable que tengas sentimientos de ansiedad o que dudes de ti mismo. Por ello, sugiero que cuando practiques ensayos mentales te concentres en aquello sobre lo que tienes control directo, es decir en tus actos. Imagínate actuando al máximo de tu capacidad, diciendo y haciendo las cosas que tienen mayor probabilidad de ser efectivas. E imagínate también haciéndoles sitio a cualesquiera pensamientos o emociones que surjan en ese momento mientras sigues con lo que estás haciendo ¡independientemente de cómo te sientas!

Realizar este ejercicio una y otra vez resulta útil siempre que te plantees nuevos objetivos que supongan un reto para ti. Por supuesto, ello no te garantizará lograr lo que te hayas propuesto pero hará más probable que lo consigas. Así que, ahora, deja el libro y dedica unos cuantos minutos a imaginarte realizando una acción efectiva.

¿Te acuerdas de Soula? Acababa de cumplir los treinta y tres y se sentía triste y sola porque seguía soltera cuando todos sus amigos mantenían relaciones estables. En el campo de las relaciones íntimas, Soula valoraba ser afectuosa, preocuparse por los demás,

ser abierta, sensual y amante de la diversión. Pero como entonces no tenía un compañero, su objetivo principal a largo plazo era encontrar uno. En consecuencia, sus principales objetivos a corto plazo incluían investigar acerca de agencias matrimoniales y clubs sociales, y pedirles a sus amigos que le concertaran citas a ciegas. Otros objetivos más emocionantes a corto plazo incluían *contactar realmente* con una agencia matrimonial y *acudir de verdad* a una cita a ciegas.

Después de que Donna aceptara la muerte de su marido y de su hija y dejara de beber alcohol, se enfrentaba a la tarea de reconstruir su vida, pedazo a pedazo. Había perdido mucho peso y su cuerpo estaba en muy malas condiciones, así que empezó centrándose en el campo de la salud física. Algunos objetivos pequeños y fáciles a corto plazo incluían comprarse un bocadillo sano a la hora de comer, acostarse a una hora razonable y darse un baño por la noche para relajarse. Otros objetivos más excitantes a medio plazo consistían en apuntarse a clases de yoga y hacer excursiones a pie por el campo los fines de semana.

Cuando Michelle tuvo claro que lo que quería era pasar más tiempo de calidad con su familia, empezó a decir no a las horas extras y a asegurarse de que abandonaba la oficina a una hora razonable. Sus valores eran ser una madre amorosa y atenta a las necesidades de su familia, estar presente y conectada con sus hijos y pasar más tiempo de calidad con ellos, comprometiéndose en las actividades que compartían en lugar de simplemente atender sus menores deseos. Los objetivos pequeños incluían escuchar a sus hijos con atención cuando le hablaban (en lugar de quedarse enredada en sus propios pensamientos) y reservar una hora dos noches por semana para jugar a un juego de mesa, como el Monopoly o el Scrabble, con la familia. Otros objetivos más ambiciosos a medio plazo consistían en organizar un picnic familiar o salir la mayoría de los fines de semana. Un objetivo a largo plazo era llevar a los niños de camping a España.

Planes de actuación

Una vez hayas identificado tus objetivos, es preciso que hagas planes para alcanzarlos. Pregúntate:

- ¿Qué pasos más pequeños se requiere para lograr este objetivo?
- ¿Qué recursos (si se tercia) necesito para dar dichos pasos?
- ¿Cuándo, en concreto, llevaré a cabo estas acciones?

Por ejemplo, si valoras hacer ejercicio y tu meta es ir al gimnasio tres veces por semana, tu plan podría incluir (*a*) apuntarte al gimnasio, (*b*) hacerte con la ropa adecuada, (*c*) pensar cuándo irás y (*d*) reorganizar tu agenda para hacerle un hueco a esta actividad. Los recursos que puedes necesitar son (*a*) dinero para apuntarte al gimnasio, (*b*) tu ropa de deporte (zapatillas, pantalones cortos, camiseta, toalla y una bolsa para llevarlo todo). A continuación, decide cuándo lo harás. Por ejemplo, «Esta noche me prepararé la bolsa. Mañana, después del trabajo, iré a apuntarme al gimnasio y asistiré mañana mismo a mi primera clase».

Si ves que no tienes los recursos necesarios para logar tu objetivo, tienes dos opciones:

1. Cambiar de objetivo. Por ejemplo, si no tienes dinero para matricularte en el gimnasio, ve a correr en su lugar y practica una rutina de abdominales y flexiones.
2. Elaborar un plan de actuación para obtener los recursos necesarios. Por ejemplo, pide el dinero prestado o cárgalo a tu tarjeta de crédito (tras averiguar exactamente cómo y cuándo puedes devolverlo).

A veces, el recurso que necesitas es, en realidad, una destreza. Por ejemplo, si tu objetivo tiene que ver con mejorar tus relaciones, tal vez precises aprender algunas destrezas comunicativas o de afirmación. Si tu objetivo gira alrededor de mejorar tu situación económica, quizá sea necesario que aprendas algunas destrezas de inversión. Si éste es el caso, decide cómo vas a aprender esta habilidad, es decir, qué libros puedes leer o qué cursos puedes hacer.

Ahora coge lápiz y papel (o un ordenador portátil) y realiza estos ejercicios. Incluso si no te da tiempo a terminarlos en este momento, comienza al menos, aunque no le dediques más que cinco o diez minutos. Una vez has empezado, es sorprendente todo lo que puede suceder en poco tiempo. Toma nota de:

- Tus valores.
- Tus objetivos (inmediatos, a corto, medio y largo plazo).
- Tus planes de actuación para lograr estos objetivos.

Ahora mismo todo esto puede parecerte muy trabajoso pero cuanto más practiques esta forma de pensar, pasando de los valores a los objetivos y de éstos a las acciones concretas, más lo harás de forma natural, sin necesidad de tanta planificación.

¿No parece un poco forzado?

¿Valores? ¿Objetivos? ¿Planes de actuación? ¿No parece todo esto un poco demasiado forzado (demasiado ordenado, demasiado detallado, demasiado estructurado)? ¿Qué ha sido de la espontaneidad, de aceptar la vida tal como viene?

Bueno, por desgracia, estas cosas son las tuercas y los tornillos que dan a nuestra vida una estructura y una función. Habrá mucho lugar para la espontaneidad una vez tu barco navegue en la dirección adecuada, pero primero tienes que decidir adónde quieres ir, y utilizar luego un mapa y una brújula para trazar tu trayectoria. Y, por supuesto, no debes olvidar disfrutar del viaje.

Las cosas cambian en un instante. En cuanto giras el timón para dirigir el barco hacia la orilla, ya estás logrando construir una vida llena de sentido. Tu mente intentará decirte que lo más importante es que llegues a la orilla, pero esto no es realmente cierto. Lo más importante es *navegar hacia la orilla*. Cuando te encuentras a la deriva en el mar, te sientes medio muerto. Pero cuando te diriges hacia la orilla, te sientes vivo. Como dijo la conocida escritora y educadora Helen Keller: «La vida o es una osada aventura o no es nada.»

Por supuesto, la orilla a la que te diriges puede que esté muy lejos y puede que te lleve meses o semanas o incluso años llegar hasta allí. Y, a veces, cuando llegas, cabe la posibilidad de que ni siquiera te guste. Así que lo lógico es sacarle al viaje todo el provecho posible. Mira a tu alrededor, respira y observa qué ves, oyes, hueles, tocas y saboreas. Cuando avanzamos en una dirección que valoramos, cada momento de nuestro viaje adquiere un sentido. De modo que implícate a fondo en todo lo que hagas a lo largo del

camino. Practica tus destrezas de concienciación: ábrete a tu experiencia e interésate por ella. De esta manera la encontrarás estimulante, satisfactoria y fortalecedora, incluso en esas ocasiones en las que se hace difícil seguir adelante.

CAPÍTULO 28

Hallar satisfacción

En la sociedad occidental tendemos a llevar una vida centrada en nuestros objetivos. Lo importante en la vida es triunfar, y el éxito suele definirse en términos de estatus, riqueza y poder. Por lo general, no estamos muy estrechamente conectados con nuestros valores y, por ello, podemos quedar atrapados con facilidad en metas que no son realmente importantes para nosotros. Por ejemplo, podemos estar tan enredados en la idea de ganar dinero o de llegar más lejos en nuestra profesión que descuidemos pasar tiempo con nuestra familia, el clásico síndrome de la adicción al trabajo.

Una versión más destructiva de la vida centrada en unos objetivos se da cuando estos últimos giran alrededor de evitar pensamientos y emociones dolorosos. Como hemos visto ya, ello conduce a un gran sufrimiento en forma de adicciones, comportamientos contraproducentes y un creciente alejamiento de aquello que realmente deseamos.

Precisamente por este motivo, en la ACT defendemos una vida centrada en nuestros valores. Sí, nos fijamos unos objetivos porque los objetivos son esenciales para una vida satisfactoria y provechosa, pero los establecemos guiándonos por nuestros valores. Ello significa que las metas que nos proponemos son mucho más significativas para nosotros. Y la vida en sí misma se vuelve mucho más provechosa. Vivimos más en el presente y apreciamos lo que tenemos. Por ello, incluso mientras avanzamos hacia nuestros objetivos, encontramos una profunda satisfacción en la vida tal como es en cada momento.

Para que esta distinción te quede más clara, considera la historia siguiente. Una madre decide llevar a sus dos hijos a un zoo fantástico que se encuentra a más de dos horas de distancia en coche. Uno de los niños sólo quiere una cosa: llegar al zoo lo antes posible. Durante todo el viaje permanece sentado al borde del

asiento en un estado de frustración constante, lamentándose cada dos por tres: «¿Todavía no hemos llegado?», «Estoy aburrido», «¿Falta mucho?». El otro niño, sin embargo, tiene dos objetivos: llegar al zoo lo antes posible *y* disfrutar del viaje. De modo que este segundo niño va mirando por la ventana, fijándose en todos los campos llenos de ovejas y vacas, observando fascinado los gigantescos camiones que los rebasan zumbando, y saludando con la mano a los peatones. No está frustrado, ni quejoso, ni triste. Está viviendo el momento, apreciando dónde se encuentra, en lugar de concentrarse en donde no está.

Si el coche se averiara a medio camino y los niños nunca llegasen al zoo, ¿qué niño habría tenido un viaje más provechoso? Y si el coche lograra llegar al zoo, ambos niños tendrían obviamente una gran recompensa pero, en cualquier caso, sólo uno de ellos habría disfrutado del viaje.

Una vida centrada en unos valores será siempre más satisfactoria que una vida centrada en unos objetivos porque aprecias el viaje aunque estés esforzándote por lograr unas metas. Es más, si centras tu vida en tus valores, es más probable que alcances tus objetivos. ¿Por qué? Porque si te aseguras de que tus objetivos responden a tus valores estarás más motivado para luchar por ellos.

Abundancia

El hecho de conectar con tus valores y actuar conforme a ellos te aporta una sensación de contento, satisfacción y abundancia porque vivir fiel a ellos te aporta una satisfacción *inmediata*. Pongamos por caso que quieres comprarte una casa. Comprar una casa es un objetivo (es decir, algo que puede conseguirse y «tacharse de la lista»). Pero supón que, debido a tu actual situación financiera, pasará mucho tiempo antes de que realmente puedas comprarte esa casa. Si crees que no podrás ser feliz hasta que hayas conseguido ese objetivo, tu vida será bastante triste.

Pregúntate: «¿Qué utilidad tiene este objetivo?», «¿Qué me permitirá hacer si es realmente significativo?». Si la respuesta es «Aportará seguridad a mi familia», has identificado un valor fundamental: cuidar bien de tu familia. Y cuidar de tu familia es

algo que puedes hacer ahora mismo, de mil y una maneras distintas. Por ejemplo, puedes preparar una cena sana, leerles un cuento a tus hijos o darle a tu compañero un abrazo y dirigirle unas palabras de apoyo.

Ello no significa que abandones tus objetivos. Si quieres comprar una casa, ¡comienza a ahorrar! Pero no tienes que esperar hasta que hayas comprado esa casa para tener la satisfacción de atender a tu familia.

Tomemos otro ejemplo. Imagínate que tienes el objetivo a largo plazo de ser médico. La formación llevará algún tiempo y detesto la idea de que tengas que pasarte diez años de tu vida tenazmente concentrado en este objetivo, pensando que no podrás ser feliz hasta que lo consigas. Ahora pregúntate: «¿Qué utilidad tiene este objetivo? ¿Qué me permitirá hacer que sea realmente significativo?».

Digamos que tu respuesta ha sido: «Podré ayudar a la gente.» Has identificado otro valor fundamental: ayudar a los demás. Y ayudar a los demás es algo que puedes hacer ahora mismo, en multitud de maneras: puedes visitar a un pariente anciano, donar dinero para una causa justa, ayudar a un compañero de la universidad con las tareas o incluso realizar algún voluntariado.

Ello no quiere decir que dejes de lado tu meta de ser médico. Lo que significa es que, durante los próximos diez años, mientras estás trabajando para conseguir este objetivo, tienes la satisfacción continua de vivir fiel a tus valores, en este caso, ayudando a la gente.

«Pero supón que mi motivación no es ayudar a la gente», podrías contestarme. «Supón que sólo quiero hacerme rico.» Bueno, para empezar, hacerse rico es un objetivo, no un valor. Es un objetivo porque puede lograrse y tacharse de la lista. Pero para contestar mejor a esta pregunta, te presento la transcripción de una de mis sesiones con Jeff. Jeff era un hombre de negocios de unos treinta y pico años que se ganaba razonablemente la vida pero que estaba obsesionado con ganar más. Se amargaba fijándose constantemente en la gente que conocía que era más rica que él. Le pregunté a Jeff: «¿Qué es lo que quieres de verdad?»

Jeff: Para ser absolutamente honesto, quiero ser repugnantemente rico.

Russ: Muy bien. ¿Qué es lo que ser repugnantemente rico te permitiría hacer?
Jeff: Muchas cosas.
Russ: ¿Como qué?
Jeff: Viajar alrededor del mundo.
Russ: ¿Qué harías en tus viajes?
Jeff: Holgazanear en las playas… explorar países exóticos… visitar las maravillas del mundo.
Russ: Vale. ¿Qué es lo que valoras de holgazanear en las playas?
Jeff: Es relajante. Es una forma estupenda de distenderse.
Russ: ¿Y qué es lo que valoras de visitar países exóticos?
Jeff: Conocer gente nueva, probar nuevos sabores, descubrir artes y artesanías exóticos.
Russ: Vale. Vamos a ver, quiero dejar algo muy claro. No estoy sugiriendo ni por un momento que abandones tu objetivo. Si quieres ser rico, adelante con ello. Pero odiaría ver que te sientes desgraciado durante los próximos diez años antes de hallar satisfacción. Mira, identificaste «relajarse» y «distenderse» como actividades que valoras. Bueno… hay un millón de formas distintas de relajarte y distenderte ahora mismo, y no es preciso que seas rico. Podrías darte un baño caliente, escuchar música, hacer yoga…
Jeff: Sí, pero es que me encanta holgazanear en la playa.
Russ: Claro. Y por eso tiene sentido que ahorres y planifiques unas vacaciones en la playa. Pero no tienes que esperar a ser rico para tener la satisfacción de relajarte, es algo que puedes hacer todos los días. Y lo mismo te digo de esos otros valores. Por ejemplo, si valoras la cocina exótica, ¿cómo podrías degustarla ahora mismo?
Jeff: Imagino que podría probar algunos restaurantes étnicos.
Russ: Sí, o algunos libros de cocina étnica.
Jeff: Sí, pero no es lo mismo que comer la comida local en un país extranjero.
Russ: No estoy sugiriendo que lo sea. Sólo te estoy señalando que si realmente valoras comer comida exótica, no tienes que esperar a ser lo bastante rico como para poder viajar por el mundo. Y lo mismo sucede con descubrir artes y artesanías poco conocidos. Si quisieras hacerlo ahora mismo, ¿qué podrías hacer?
Jeff: ¿Ir a galerías de arte?
Russ: Exacto. O visitar museos o ferias de arte y artesanía local. O

podrías leer acerca de ello o buscarlo en Internet.
Jeff: Sí, pero no es lo mismo que…
Russ: Lo sé. Y vuelvo a decírtelo, si quieres viajar al extranjero, lo lógico es ahorrar dinero y planificarlo. Lo que estoy diciendo es que si valoras relajarte, probar comidas distintas y aprender cosas acerca de artes y artesanías inusuales, puedes hacerlo ahora mismo. No tienes que pasarte la vida esperando sin remedio. Ahora volvamos a tu objetivo de ser rico. ¿Por qué otro motivo es tan importante?
Jeff: Porque cuando eres rico la gente te admira.
Russ: Bueno, no sé si esto es siempre así, pero supongamos que tienes razón. ¿Por qué es tan importante que la gente te admire?
Jeff: Te tratan mejor. Te respetan.
Russ: Supongamos entonces que la gente te tratara bien y te respetara y te admirara. ¿Eso que te permitiría hacer?
Jeff: Imagino que estaría más a gusto. No tendría que intentar impresionar a nadie. Podría ser yo mismo.
Russ: Entonces, ¿lo que realmente valoras es ser tú mismo? ¿Ser genuino?
Jeff: Sí. Sólo quiero ser yo.
Russ: Muy bien. ¿Y no puedes ser genuino ahora? ¿Tienes que esperar a ser rico?
Jeff: Si eres rico es más fácil.
Russ: Tal vez. Pero ¿vas a esperar hasta que seas rico antes de darte la satisfacción de ser genuino?
Jeff: ¿Y qué pasa si soy genuino y a la gente no le gusto?
Russ: ¿Quieres pasarte la vida construyendo amistades con gente a quienes les gustas sólo porque eres rico?
Jeff: No.
Russ: ¿Qué tipo de amistades quieres construir?
Jeff: Amistades con las que pueda ser yo mismo, que me acepten tal como soy.
Russ: De acuerdo. Entonces, si valoras ser genuino, ¿por qué no comienzas ahora mismo con las relaciones que ya tienes? Pregúntate: «¿Qué cosa pequeña podría decir o hacer que fuera más fiel a mi auténtico yo?»

Como puedes ver, Jeff estaba totalmente convencido de que necesitaba ser rico antes de poder hallar satisfacción en la vida.

Pero, con el tiempo, a medida que Jeff elegía cada vez con mayor frecuencia vivir conforme a sus valores, halló un profundo sentimiento de satisfacción, incluso al tiempo que perseguía sus objetivos financieros y empresariales.

Riquezas, fama y éxito

El caso de Jeff es bastante corriente. Mucha gente quiere ser rica, famosa y tener éxito. Sin embargo, estas cosas no son valores sino objetivos. Para llegar a los valores que se ocultan tras un objetivo, es preciso que te preguntes: «¿Qué utilidad tiene este objetivo? ¿Qué me permitiría hacer que fuera realmente significativo?»

Al igual que Jeff, quizá necesites plantearte esta pregunta varias veces para llegar al valor subyacente. Puede que haya muchos factores motivadores ocultos tras el deseo de fama, riqueza y éxito. Una motivación particularmente común es deslumbrar a los demás, que te admiren y te respeten. Y ¿por qué es esto tan importante? Porque, tal como dijo Jeff, entonces no tendrías que intentar impresionar a nadie. Tendrías mucho menos miedo al rechazo. Y ello te permitiría ser tú mismo.

La mayoría de nosotros vamos por la vida con demasiado miedo para dejar que los demás vean quiénes somos en realidad. Nos domina el pensamiento de que no les gustaremos si saben cómo somos realmente. El coste que ello supone es enorme: acabamos desconectados de la gente que nos rodea y nuestras relaciones carecen de intimidad, profundidad y apertura. Acabamos yendo por la vida con una máscara, intentando ocultar quiénes somos, haciendo teatro con el fin de conseguir aprobación, amor o amistad. ¿Por qué es esto así? Muy sencillo, porque estamos fusionados con la historia «no soy lo bastante bueno». Nuestra mente nos dice que tenemos que ser ricos o famosos o tener éxito para compensar nuestras deficiencias, que sólo entonces nos aceptarán, gustaremos y nos querrán. Y, absurdamente, ¡nos lo creemos!

De modo que si lo que valoras es ser genuino y abierto, ¿por qué has de esperar a ser rico o famoso o a triunfar? ¿Por qué no empezar a ser más tú mismo *hoy*? Deja que la gente empiece a conocerte. Sé real. Sé auténtico. Sé abierto. Pregúntate: «¿Qué cosa pequeña podría decir o hacer que fuera más coherente con mi

auténtico yo?»

Como siempre que obedezcas a algún valor, comienza con objetivos pequeños a corto plazo. Por ejemplo, en una conversación o una discusión de grupo, podrías dar tu opinión genuina en lugar de expresar un parecer poco sincero con el fin de obtener la aprobación de los demás. O podrías compartir un poco más lo que realmente sucede en tu vida en lugar de aparentar que todo va de maravilla. (Por supuesto, tienes que de-fusionarte de las historias «No les gustaré/No me respetarán/No me aprobarán».)

Otras motivaciones

Huelga decir que hay muchísimas otras motivaciones para ser rico, famoso o tener éxito. Pero si las exploras como hice yo con Jeff, acabarás descubriendo valores fundamentales conforme a los que puedes vivir ahora mismo. Por ejemplo, podrías decir: «Si fuera rico, podría comprarme un helicóptero y aprender a pilotarlo.» Los valores subyacentes a este objetivo podrían tener que ver con aprender nuevas destrezas, el desarrollo personal, pasarlo bien o enfrentarte a tus miedos. Todas estas cosas son valores conforme a los que puedes vivir, aquí y ahora, sin ser rico ni poseer un helicóptero.

Volvamos a Soula, cuyo principal objetivo era encontrar un amante compañero. Recordarás que se había propuesto varios objetivos más pequeños, que incluían contactar con una agencia matrimonial y acudir a algunas citas a ciegas. Se trataba de pasos importantes, sin duda. Pero mientras Soula creyera que la vida no podía ser satisfactoria sin un compañero, estaba abocada a mucho sufrimiento innecesario. De manera que le pedí que conectara con los valores subyacentes a dicho objetivo. Como compañera, Soula valoraba ser cariñosa, atenta, abierta, sensual y divertida. Le señalé que aunque no tuviera en aquel momento un compañero, sí podía actuar conforme a esos valores en otros campos de su vida.

—Pero no es lo mismo que tener un compañero —dijo.

—Tienes toda la razón —le respondí—. Pero ¿qué es lo que te ayuda a llevar una vida más plena: vivir fiel a tus valores aquí y ahora o sentirte desdichada por no pensar más que en una meta que todavía no has alcanzado?

Soula entendió el mensaje. Comenzó a ser más cariñosa y más atenta con su familia, y más abierta y amante de la diversión con sus amigos y compañeros de trabajo. También decidió ser más sensual consigo misma, yendo al masajista con regularidad, dándose relajantes baños calientes y disfrutando de la literatura erótica. ¿Y cuál fue el resultado? La vida se volvió mucho más satisfactoria a pesar de que no había conseguido su principal objetivo.

¿Y si *consigo* ese objetivo?

La verdad es que, por muchos objetivos que logres, siempre querrás algo más. Ya sabes lo que pasa. Consigues ese nuevo trabajo maravilloso y estás muy emocionado pero ¿cuánto tiempo pasará hasta que deje de ser una novedad? ¿Cuánto tiempo pasará antes de que desees algo nuevo? O te dan ese aumento de sueldo y estás encantado de tener todo ese dinero extra, pero ¿cuánto tiempo transcurrirá hasta que empieces a darlo por sentado y a querer más? O quizá conoces al compañero de tus sueños y te enamoras perdidamente, pero ¿cuánto tiempo pasará hasta que descubras que tu amante ideal ronca o lleva los mismos calcetines tres días seguidos?

Si vives una vida centrada en objetivos, no importa lo que tengas, nunca será suficiente. No ocurre lo mismo con una vida centrada en valores, pues tus valores siempre están disponibles, independientemente de las circunstancias. (Recuerda a Viktor Frankl, que vivió fiel a sus valores mientras estaba recluido en un campo de concentración nazi.)

Así que si te sientes fatal porque todavía no has alcanzado un objetivo concreto, te diré lo que tienes que hacer. Primero, averigua cuáles son los valores subyacentes a tu objetivo y, a continuación, pregúntate: «¿Qué acción pequeña puedo llevar a cabo ahora mismo que sea coherente con estos valores?» Acto seguido, ve y actúa (y hazlo con plena consciencia).

Tus valores permanecen siempre contigo. Siempre están disponibles. Y serles fiel suele ser provechoso. Por consiguiente, cuanto más te adhieras a tus valores, mayor será tu sentimiento de satisfacción. En el próximo capítulo aprenderemos a llevar esta actitud aún más allá.

CAPÍTULO 29

Una vida de abundancia

¿Has contemplado alguna vez maravillado una brillante puesta de sol o una luna llena increíblemente grande o las olas del océano estrellándose contra una orilla rocosa? ¿No has mirado alguna vez con adoración a los ojos a tu hijo o a tu compañero? ¿No te has embriagado con el aroma del pastel que estabas horneando o con el fragante perfume del jazmín o las rosas? ¿No has escuchado nunca con deleite el canto de un pájaro o el ronroneo de un gato o la risa de un chiquillo?

Hasta ahora, en este libro hemos pasado mucho tiempo lidiando con los pensamientos y emociones desagradables pero poquísimo realzando los positivos. Esto es así a propósito. Toda nuestra sociedad y el movimiento de autoayuda en particular están tan centrados en crear sentimientos positivos que este mismo centro de atención se ha convertido en un componente esencial de la trampa de la felicidad. Cuanto más centrada está tu vida en tener sentimientos agradables, más combates los desagradables, creando e intensificando todo el círculo vicioso de lucha y sufrimiento.

Pero como efecto secundario beneficioso de crear una vida satisfactoria surgen todo tipo de experiencias y emociones positivas. Por consiguiente, lo único que tiene sentido es apreciar al máximo estas cosas al tiempo que evitas la trampa de hacer de ellas tu mayor objetivo en la vida. Todos los días están llenos de oportunidades para apreciar el mundo en que vivimos. Practicar tus destrezas de concienciación te ayudará a sacarle el mayor partido a tu vida ahora mismo, incluso mientras emprendes acciones con el fin de cambiarla a mejor. Siempre ha habido expresiones como «Da gracias a Dios por lo que tienes» o «Acuérdate de detenerte a oler las rosas». Estos dichos se refieren a la abundancia que hay en nuestras vidas. Estamos rodeados de cosas maravillosas pero, por desgracia, solemos darlas por sentadas. Acto seguido, te presento algunas sugerencias para que despiertes y experimentes la riqueza

del mundo que te rodea:

- Cuando comas algo, aprovecha la ocasión para paladearlo, para saborearlo intensamente. Deja que tus pensamientos vengan y vayan y concéntrate en las sensaciones de tu boca. La mayoría de las veces, cuando comemos y bebemos, apenas somos conscientes de lo que estamos haciendo. Dado que comer es una actividad placentera, ¿por qué no dedicarle tiempo para apreciarla en su totalidad? En lugar de engullir tu comida, come despacio, mastícala bien. (Al fin y al cabo, si no verías un vídeo con el botón de avance rápido pulsado, ¿por qué comes entonces de esta manera?)
- La próxima vez que llueva, presta atención al sonido de la lluvia: el ritmo, el tono, el flujo y el reflujo del volumen. Y echa un vistazo a las gotas de agua que se deslizan ventana abajo. Observa las filigranas que describen y fíjate en cómo reflejan la luz. Y cuando cese de llover, sal a dar un paseo y repara en la frescura del aire, en cómo brillan las hojas mojadas y cómo relucen las aceras como si estuvieran pulidas. Mejor aún, ponte un impermeable o coge un paraguas y sal a pasear bajo la lluvia y observa qué sientes al estar caliente, seco y seguro en medio de ese chaparrón frío y mojado.
- El próximo día de sol, dedica unos instantes a apreciar la calidez y la luz. Observa cómo luce todo: las casas, las flores, los árboles, el cielo, la gente… Sal a dar un paseo, escucha el canto de los pájaros y fíjate en la sensación que te produce el sol sobre la piel.
- Cuando abraces o beses a alguien (o incluso cuando le estreches la mano) implícate a fondo en ello. Observa qué sientes. Deja que tu calor y apertura fluyan a través de ese contacto.
- La próxima ocasión en que estés feliz o tranquilo o alegre o contento o que experimentes alguna otra emoción agradable, aprovecha la oportunidad para fijarte bien en cómo te sientes. Piensa en las sensaciones de tu cuerpo. Fíjate en cómo respiras, hablas o gesticulas. Observa cualquier impulso, pensamiento, recuerdo, sensación e imagen. Dedica unos instantes a empaparte de verdad de esta emoción, a maravillarte de ser capaz de tener este tipo de experiencias.
- Mira con nuevos ojos a la gente a la que quieres, como si nunca

los hubieras visto antes. Hazlo con tu cónyuge o con tu compañero, con tus amigos, tu familia, tus hijos, tus compañeros de trabajo, tus colegas. Observa cómo caminan, hablan, comen y beben, cómo gesticulan con la cara, el cuerpo y las manos. Fíjate en sus expresiones faciales, en la línea de su rostro y el color de sus ojos. Presta atención a cómo sonríen: cómo se mueve su boca, cómo centellean sus ojos. Fíjate en cómo se ríen: los sonidos que producen, sus cambios faciales y los movimientos de sus hombros.

- La próxima vez que veas un animal, ya sea una mascota, un gato sobre un muro o un pájaro en un árbol, detente un momento y obsérvalo con atención. Míralo como si fueras un niño pequeño que todavía no conoce siquiera el nombre o la naturaleza de dicho animal. Fíjate en su estructura y en sus movimientos, en sus colores y formas, su cara y su cuerpo.
- Una vez al día, examina algún objeto familiar que normalmente des por sentado, como una navaja, un vaso de agua, un bolígrafo, un libro, una camisa o un zapato, una aspiradora, una alianza, el marco de una ventana… literalmente *cualquier cosa*. Estúdialo como si fuera un artefacto alienígena que acabara de caer de un ovni. Observa lo que puedes ver y tocar (y oler y oír y gustar, si es posible). Dedica unos instantes a apreciar el papel que dicho objeto desempeña en tu vida.
- Antes de levantarte de la cama por la mañana, realiza diez respiraciones profundas y concéntrate en el movimiento de tus pulmones. Maravíllate de estar vivo, de que tus pulmones te hayan suministrado oxígeno durante toda la noche, incluso mientras estabas profundamente dormido.

Cuando conectas con tus valores y actúas en consonancia con ellos, es más probable que observes cambios en la gente que te rodea. Cuanto más te muestres como la persona que quieres ser con tu compañero, tus hijos, tus amigos, tu familia y tus compañeros de trabajo, más percibirás sus respuestas positivas para contigo. Disfruta de estas respuestas. Sé consciente de ellas y observa lo que está sucediendo y complácete en ello.

Cuando actúas con apertura, amabilidad y aceptación, tienes todos los puntos para recibir lo mismo a cambio. (Y, de no ser así, tal vez tengas que elegir con qué tipo de gente pasas el tiempo.) Así

que mientras tus relaciones mejoran, sácales el mejor partido. Saborea esas posibles interacciones. Asegúrate de que estás presente. Descúbrete a ti mismo cuando te estés deslizando a la tierra de los pensamientos y vuelve a prestar atención a las personas con quienes estás.

Un trabajo estupendo, un amante compañero, una casa propia son objetivos. Si te estás esforzando para conseguirlos, conecta con los valores subyacentes a ellos. Observa si estás viviendo conforme a los mismos y aprecia la satisfacción que ello te aporta.

Si tus valores incluyen compartir y conectar, además de *fijarte* en la abundancia que hay en tu vida, habla de ella con los demás. La mayoría de nosotros tendemos a hablar mucho más de los aspectos negativos de nuestra vida que de los positivos. Deja que la gente sepa lo que aprecias (de ellos, de la vida, de ti mismo). (Ello no significa que vayas por ahí con una sonrisa falsa, fingiendo ser feliz todo el tiempo. Quiere decir que seas genuino, abierto y equilibrado. ¡Comparte las cosas difíciles de tu vida además de las satisfactorias!) Y asegúrate de que permites que los demás sepan lo que significan para ti, que los aprecias y por qué cosas les estás agradecido.

Cuando alcanzas objetivos que corresponden a tus valores, experimentas a menudo una emoción agradable de algún tipo. Observa qué sientes y disfrútalo. Incluso alcanzar objetivos minúsculos y fáciles puede producir una gran satisfacción. Yo, por ejemplo, siento una enorme satisfacción cuando ordeno la mesa de mi despacho, cuando preparo una cena sana o mando un breve correo electrónico a un pariente que vive en el extranjero. Así que aprecia y saborea estos pensamientos. Es demasiado fácil echarlos de menos cuando el yo pensante intenta distraerte con sus historias acerca de «no ser lo bastante bueno».

Todo tiene que ver con conectar

Cuanto más abres los ojos y observas las cosas que antes dabas por sentadas, y cuanto más vives conforme a lo que tú valoras, apreciando al mismo tiempo lo que tienes, más rica, plena y llena de sentido se vuelve tu vida. Las destrezas de concienciación te ayudan a cultivar una actitud de apertura, interés y receptividad

hacia el mundo que te rodea. Esta actitud en sí misma hará la vida más provechosa. Te darás cuenta de más oportunidades, estarás más estimulado e interesado, hallarás mayor satisfacción y tus relaciones mejorarán. A mí me gusta decir: «A quienes más da la vida es a aquellos que mayor partido le sacan a lo que la vida les da.»

Y ahora, después de tanto hablar de emociones positivas, es hora de otro recordatorio: no te aferres demasiado a los sentimientos agradables. No hagas girar tu vida alrededor de alcanzarlos. Los sentimientos agradables vendrán y se irán, como cualquier otro sentimiento que hayas experimentado en tu vida. De modo que déjalos que surjan espontáneamente, mientras te centras en vivir fiel a tus valores. Disfruta de ellos y aprécialos cuando aparezcan, pero ¡no te agarres a ellos! Como con todas las emociones, hazles sitio y déjalos que vayan y vengan a su antojo.

A veces, la concienciación resulta fácil y, otras, increíblemente difícil. De hecho, una de las cosas más difíciles de la concienciación es *acordarse* de practicarla. Steven Hayes lo compara con montar en bicicleta. Cuando vas en bicicleta, estás siempre a punto de caer, siempre reteniéndote, esforzándote continuamente por mantener el equilibrio. Lo mismo sucede con la concienciación. Por muy profundamente que estemos conectados con nuestra experiencia aquí y ahora, nuestros pensamientos nos apartan de ella una y otra vez. (¿Te acuerdas de lo difícil que te resultaba mantener el equilibro cuando empezaste a aprender a montar en bicicleta? ¿Y lo fácil que llegó a ser con el tiempo?)

La vida es como escalar una montaña: hay trechos fáciles y trechos difíciles. Pero si estás abierto e interesado en tu experiencia, los obstáculos con los que te tropieces te ayudarán a aprender, crecer y desarrollarte, de modo que, a medida que pase el tiempo, tus destrezas como escalador mejorarán. Como es natural, es mucho más fácil ser consciente cuando el camino es sencillo que cuando se vuelve complicado. No obstante, cuanto mayor sea tu concienciación cuando te enfrentes a las dificultades, te darás cuenta de que te vuelves más fuerte, más tranquilo y más sensato. Todo esto es más fácil de decir que de hacer, pero tú puedes conseguirlo. Sobre todo una vez hayas leído el próximo capítulo.

CAPÍTULO 30

Enfrentarse al FEED

¿Cómo van las cosas? ¿Estás llevando a cabo alguna acción? ¿Has realizado algún cambio significativo en tu vida? Si no es así, es que probablemente te has topado al menos con uno de los cuatro obstáculos fundamentales al cambio. Dichos obstáculos son tan universales que incluso forman su propio acrónimo, FEED:[10]

Fusión con pensamientos inútiles.
Expectativas poco realistas.
Evitación de emociones desagradables.
Distanciamiento de tus valores.

F. Fusión con pensamientos inútiles

A estas alturas, ya estás bastante familiarizado con la fusión cognitiva. Tan pronto como empieces a fijarte objetivos, *Radio Predestinación y Pesimismo* empezará a emitir «No puedo hacerlo», «Es demasiado difícil», «Estoy perdiendo el tiempo», «No sirve de nada intentarlo», y toda una lista de otros grandes éxitos del pasado.

La solución es utilizar tus destrezas de de-fusión: considera esos pensamientos como lo que son (tan sólo palabras), déjalos ir y venir, y vuelve a centrar tu atención en emprender acciones efectivas.

E. Expectativas poco realistas

Las expectativas poco realistas pueden llegar a constituir una gran barricada. Si nuestros objetivos son demasiado ambiciosos o si nos hemos fijado demasiadas metas, te sentirás desbordado y probablemente tirarás la toalla (o al menos lo dejarás para otro día).

Si esto te ha sucedido ya, la solución es dividir tus objetivos en fragmentos más pequeños. Pregúntate: «¿Cuál es el paso más pequeño y más fácil que pueda acercarme un poco más a la obtención de este objetivo?» A continuación, actúa.

Una vez hayas dado ese paso, vuelve a plantearte la misma pregunta: ¿Cuál es el siguiente paso pequeño y fácil que puede acercarme un poco más a conseguir mi objetivo? (Es como aquel viejo chiste: ¿Cómo te comes un elefante? ¡A bocaditos!)

Otras dos expectativas poco realistas son:

- Espacios de tiempo demasiado breves para logar resultados.
- La necesidad de ser perfecto, de no cometer errores.

La solución a cualquier expectativa poco realista es sencilla: hazla más realista. Si el tiempo que te concedes no es realista, amplíalo, y, mientras tanto, divide tu objetivo más amplio en fragmentos más pequeños. Y en cuanto a los errores, ésa es una parte fundamental de ser humano. Casi todas las actividades que hoy te parecen tan normales, leer, hablar, caminar, montar en bicicleta… te parecieron difíciles en el pasado. (Piensa en cuántas veces se cae un bebé sobre el trasero cuando está aprendiendo a caminar.) Pero lo cierto es que aprendiste cometiendo errores. Viste lo que no había que hacer y aprendiste a hacerlo de otro modo para llegar a ser más efectivo. Cometer errores es una parte esencial del aprendizaje, de manera que acéptalo. Olvídate de querer ser perfecto. Ser humano es mucho más grato y satisfactorio.

E. Evitación de sentimientos desagradables

Cuanto más intentes evitar sentimientos desagradables, más difícil será realizar cambios importantes. El cambio supone riesgo. Requiere que te enfrentes a tus temores, que salgas de tu zona de bienestar, todo lo cual apunta en una dirección: por lo general, el cambio dará lugar a sentimientos desagradables.

Ahora eres ya plenamente consciente de todo el círculo vicioso que se crea cuando intentamos evitar el malestar. La única solución efectiva es la auténtica aceptación (no la tolerancia o el «soportar»). Por consiguiente, practica tus destrezas de expansión, hazle sitio a

tu malestar y concéntrate en emprender acciones efectivas.

Por supuesto, fijarte unos objetivos y esforzarte por conseguirlos no sólo dará lugar a malestar. A menudo generará sentimientos agradables como emoción, curiosidad y el placer y la satisfacción que uno siente cuando por fin consigue sus metas. Pero no puedes tener esos sentimientos placenteros si antes no estás dispuesto a enfrentarte al malestar.

D. Distanciamiento de tus valores

Identificar cuáles son tus valores no basta, es preciso que conectes con ellos. Necesitas saber qué es lo que de verdad te importa y recordártelo de forma regular. Es asimismo preciso que te asegures de que tus metas concuerdan con dichos valores. Ello te aportará una motivación, una inspiración y un propósito.

Pero si estás distanciado de tus valores, será muy fácil que te desalientes, abandones o te apartes del camino. Cuanto más alejado estés de tus más profundos valores, más inmotivados, insignificantes o sin sentido parecerán tus objetivos. Obviamente, ello no favorece demasiado la motivación.

¿Que cuál es la solución? Conecta con tus valores. Si todavía no lo has hecho, escríbelos. Léelos y haz las modificaciones pertinentes. Compártelos con alguien en quien confíes. Vuelve a releerlos con regularidad. Que repasarlos sea lo primero que hagas por la mañana. Al final de cada semana, dedica unos minutos a hacer un seguimiento de ti mismo y pregúntate: «¿Cuán fiel he sido a mis valores?»

Regresemos a la fusión

Bueno, eso es el FEED: fusión, expectativas, evitación y distanciamiento. De esos cuatro obstáculos la fusión probablemente sea el más común. Cuando nos fusionamos con pensamientos inútiles, los demonios de nuestro barco crecen y se vuelven más perversos. El más aterrador de estos demonios se llama «fracasarás», y suele andar por ahí con varios de sus compinches: «No sirve de nada intentarlo», «Estás perdiendo el tiempo» y «Mira cuántas veces fracasaste en el pasado».

Si nos tomamos a estos demonios en serio y les prestamos toda nuestra atención, nuestro barco está condenado a permanecer a la deriva en el mar. Así que, cuando aparecen, es importante recordar esta cita de Henry James: «Hasta que no lo intentas, no sabes lo que eres capaz de hacer.» Al fijarnos unos objetivos, estamos hablando de lo que es posible, no de lo que es seguro. Hay muy poca seguridad en este mundo. Ni siquiera puedes estar seguro de que vayas a estar vivo mañana. Por lo tanto, ninguno de nosotros puede tener la seguridad de que vayamos a lograr nuestros objetivos. Pero sí podemos tener la certeza de una cosa: si no intentamos nunca alcanzarlos, no hay posibilidad de éxito.

Kelly Wilson utiliza la tabla siguiente (inspirada por el filósofo Blaise Pascal) para ayudar a la gente a enfrentarse al demonio «Fracasaré».

	El éxito ES posible	**El éxito NO es posible**
Asume «¡Sí, puedo lograr «este objetivo!» y avanza hacia él en una dirección que tú valores.	1	2
Asume «¡No, no puedo lograr este objetivo!» y no empieces siquiera a moverte en esa dirección.	3	4

«El éxito ES posible» significa que el universo está estructurado de tal manera que si te comprometes a fondo en alcanzar el objetivo que valoras, lo conseguirás. «El éxito NO es posible» significa que el universo está estructurado de tal manera que por mucho que te esfuerces por alcanzar el objetivo que valoras, no lo lograrás.

Mientras avanzamos hacia nuestros objetivos en una dirección que valoramos, nunca podemos saber cuál de estas dos condiciones se da porque no tenemos manera de predecir con exactitud el futuro. (A tu mente le gusta pensar que lo sabe, pero no es así. Admitámoslo: si tu mente pudiera predecir el futuro con absoluta certeza, ahora serías una persona muy rica y poderosa.)

En la parte izquierda de la tabla hay dos afirmaciones: «Asume "¡Sí, puedo lograr este objetivo!" y avanza hacia él en una dirección que tú valores» (en otras palabras, asume que el éxito es posible y echa toda la carne en el asador), y «Asume "¡No, no puedo lograr

este objetivo!", y no empieces siquiera a moverte en esa dirección» (en otras palabras, asume lo peor, y tira la toalla antes de empezar siquiera).

Los posibles resultados son cuatro:

	El éxito ES posible	**El éxito NO es posible**
Asume «¡Sí, puedo lograr «este objetivo!» y avanza hacia él en una dirección que tú valores.	1 Realizas un emocionante viaje mientras avanzas en una dirección que valoras. A lo largo del camino desarrollas nuevas destrezas y creces como persona. ¡Luego logras tu objetivo y será absolutamente fantástico!	2 Realizas un provechoso viaje mientras avanzas en una dirección que valoras. A lo largo del camino desarrollas nuevas destrezas y creces como persona. Te sientes decepcionado por no haber logrado tu objetivo pero tienes la satisfacción de saber que hiciste todo lo posible.
Asume «¡No, no puedo lograr este objetivo!» y no empieces siquiera a moverte en esa dirección.	3 ¡No hay ningún viaje emocionante! ¡No desarrollas nuevas destrezas! ¡No consigues ningún objetivo! ¡Y si luego descubres que lo habrías conseguido de haberlo intentado, te sentirás fatal!	4 ¡No hay ningún viaje emocionante! ¡No desarrollas nuevas destrezas! ¡No consigues ningún objetivo! Cuanto conseguirás es el premio de consolación: te ahorraste la decepción del fracaso.

Los resultados descritos son consecuencia de las elecciones que haces. En el cuadro 1, realizas un emocionante viaje, aprendes nuevas destrezas al enfrentarte a tus desafíos, experimentas un gran crecimiento como persona a lo largo del proceso y, además, intentas conseguir tu objetivo y lo logras. ¡La vida es maravillosa!

En el cuadro 2, intentas conseguir tu objetivo y, al final, no lo logras. Como es natural, te sientes decepcionado, pero por lo menos tienes la satisfacción de saber que lo intentaste. Dentro de unos años no estarás atormentándote pensando: «Ojalá lo hubiera probado…» Por el contrario, podrás mirar atrás con orgullo y decir: «¡Eh! ¡di el todo por el todo!» Por otra parte, puedes apreciar el viaje, aunque no llegues a tu destino. Puedes apreciar el proceso de conectar con tus valores y actuar con fidelidad a los mismos y el crecimiento personal que se deriva de enfrentarte a tus miedos. Y

puedes apreciar que invertiste tu tiempo en una aventura: dirigirte hacia la orilla en lugar de permanecer sin rumbo, a la deriva, en el mar.

En el cuadro 3, ni siquiera intentas alcanzar tu objetivo. Por consiguiente, no hay viaje emocionante, ni nuevas destrezas ni crecimiento personal por enfrentarte a tus miedos. Supón, además, que más adelante descubres que si realmente te *hubieras esforzado*, lo habrías conseguido. Imagínate lo mal que te sentirías entonces, tendrías un doloroso sentimiento de pérdida y de omisión. ¡*Ojalá lo hubiera intentado*!

En el cuadro 4, abandonas tu objetivo sin haber intentado lograrlo siquiera y luego, más adelante, averiguas que incluso si te hubieras esforzado de verdad no lo habrías conseguido. Tampoco aquí hay viaje emocionante, ni crecimiento personal. Ni tampoco has conseguido el objetivo que valoras. Tu única satisfacción reside en que te ahorraste la decepción del fracaso. Éste es el premio de consolación: no consigues lo que quieres pero por lo menos no fracasaste. O el otro premio de consolación: ¡demostraste que tenías razón, que de verdad no podías hacerlo! Entonces, intentarás consolarte diciéndote: «Por lo menos no malgasté el tiempo intentándolo.» Pero se trata de un consuelo vacío. ¿Por qué? Porque te pasaste todo ese tiempo tristemente a la deriva en el mar cuando podrías haberte estado dirigiendo hacia la costa viviendo una emocionante aventura.

Partiendo de estos cuatro posibles resultados, ¿cuál parece ser la mejor opción: intentar lograr tu objetivo o abandonar sin haberlo intentado siquiera?

Si lo intentas, en el mejor de los casos te sentirás de maravilla. En el peor, tendrás una decepción pero con la satisfacción de haber hecho lo posible, haber realizado un viaje que te ha llenado y haber crecido desde el punto de vista personal.

Si ni siquiera lo intentas, en la mejor de las situaciones te sentirás igualmente desilusionado, y en el peor te sentirás absolutamente fatal y no habrá crecimiento personal.

Por supuesto, tu mente no se quedará convencida con este razonamiento durante mucho tiempo. La historia «abandona» aparecerá constantemente. Por consiguiente, será necesario que la detectes y te de-fusiones de ella una y otra vez.

Tu mente también te contará muchas historias del tipo «¿y si…?»: «¿Y si lo intento y fracaso?», «Y si invierto todo este tiempo, energía y dinero para nada?», «¿Y si hago el ridículo?». Si te dejas enredar en estas historias es fácil que te pases horas y horas debatiendo contigo mismo en lugar de actuar. Así que reconoce que las historias están ahí, agradéceselo a tu mente, déjalas que vayan y vengan, y, a continuación, elige acciones que estén en la línea de tus valores. Elige basándote en aquello que *de verdad te importa* en lugar de mantener a los demonios bajo el puente. Y, en particular, ten cuidado con un tipo de pensamiento inútil conocido como dar razones.

Dar razones

La mente es muy ducha en proporcionarnos razones para no hacer las cosas que realmente queremos hacer. Pongamos por caso hacer ejercicio. En la mayoría de los países occidentales, alrededor del 40 por ciento de la población adulta tiene sobrepeso o es obesa y, tan sólo en Estados Unidos, dicho porcentaje es de alrededor del 50 por ciento. Sin embargo, la mayoría de nosotros, en el fondo, en el fondo, valoramos nuestra salud. Claro que muchos la descuidamos (algunos de nosotros casi siempre), pero ello no significa que no nos importe. Sólo quiere decir que no emprendemos acción alguna. Para tener claro este particular, pregúntate: «¿Qué preferirías: tener un cuerpo sano o un cuerpo enfermizo?»

Lo cierto es que la mayoría de nosotros preferiríamos comer mejor y hacer más ejercicio. ¿Por qué no lo hacemos entonces? Bueno, parte de la explicación es que nuestra mente es un portento proporcionándonos razones para no hacerlo. «Hoy/esta semana/este mes no tengo tiempo», «Estoy demasiado cansado», «¿Por qué molestarme?», «Odio hacer ejercicio», «Fuera hace demasiado frío».

Lo primero de lo que tienes que darte cuenta es de que las razones no son más que pensamientos. Lo segundo es que los pensamientos no *controlan* tu conducta. ¿Te parece sorprendente? Bueno, piensa en tu propia experiencia. ¿Cuántas veces has tenido el pensamiento «¡No puedo hacer esto!» y luego lo has hecho? ¿Cuán a menudo has pensado «¡Sí, voy a hacerlo!» y luego no has terminado lo que empezaste? ¿Con cuánta frecuencia has *pensado en*

llevar a cabo acciones perjudiciales, dañinas, hostiles o contraproducentes pero al final no lo has hecho? (Esto es así porque los pensamientos no controlan nuestra conducta. De lo contrario, estaríamos la mayoría en la cárcel, en una cama de hospital o muertos.)

Para demostrar de forma concluyente que los pensamientos no controlan tu comportamiento, haz estos dos ejercicios:

1. Piensa para tus adentros: «¡No puedo rascarme la cabeza! ¡No puedo rascarme la cabeza!» y, mientras lo haces, levanta el brazo y ráscate la cabeza.
2. Piensa para tus adentros: «¡Tengo que cerrar este libro! ¡Tengo que cerrar este libro!» y, mientras lo haces, mantén el libro abierto.

• • •

¿Cómo te fue? Sin duda descubriste que podías realizar esas acciones a pesar de que tus pensamientos decían que no podías. Por supuesto, los pensamientos pueden *influir* en tu comportamiento, aunque no puedan *controlarlo*. Y cuanto mayor sea el grado de fusión con un pensamiento, mayor será la influencia que puede tener en tu conducta.

Ello quiere decir que las razones no son un problema a menos que nos fusionemos con ellas, es decir que nos las tomemos al pie de la letra o que las tratemos como órdenes que tenemos que obedecer. Por consiguiente, es importante que nos demos cuenta de que las razones no son hechos.

He aquí un ejemplo de razón: «No puedo ir a correr porque estoy demasiado cansado.» Pero ¿estar cansado te incapacita físicamente para correr? Por supuesto que no. Puedes encontrarte cansado y, a pesar de ello, ir a correr. (De hecho, si preguntas a cualquier atleta, te dirá que a veces puede sentirse cansado o perezoso y acabar haciendo ejercicio mejor que nunca.)

Otro ejemplo: «No puedo ir a correr porque tengo una lesión en la columna que me ha paralizado por completo las piernas.» ¿Una parálisis espinal de las piernas te hace físicamente imposible correr? Sí. En tal caso, tal afirmación es un hecho.

Las razones son básicamente nada más que excusas, cosas que

decimos para justificar lo que hacemos (o lo que no hacemos). ¿Puedes tener la sensación de que no tienes tiempo suficiente y, a pesar de ello, hacer ejercicio? ¿Puedes estar cansado y, a pesar de todo, hacer ejercicio? ¿Puedes sentirte como si no quisieras molestarte y, sin embargo, hacer ejercicio? ¿Puedes odiar hacer ejercicio y, no obstante, hacer ejercicio? ¿Puedes darte cuenta de que fuera hace frío y, con todo, hacer ejercicio?

Obviamente, la respuesta a todas estas preguntas es sí. Todas estas razones no son más que excusas para no hacer ejercicio.

En cuanto tienes que enfrentarte a un reto de cualquier tipo, tu mente te presentará toda una lista de razones para no hacerlo: «Estoy demasiado cansado», «Es demasiado difícil», «Nunca lo lograré», «Es demasiado caro», «Tardaré demasiado», «Estoy demasiado deprimido», etc. Y no pasa nada, siempre y cuando veamos estas razones como lo que son: excusas.

Cómo diferenciar una excusa de un hecho

Con frecuencia sabemos perfectamente cuándo estamos dando excusas, sólo tenemos que ser sinceros con nosotros mismos. Pero si te has fijado un objetivo que valoras y tu mente te da una razón para no intentar conseguirlo, a veces no está tan claro que no sea más que una excusa. Así que si realmente no estás seguro de si un pensamiento es una mera excusa para no actuar o si es la declaración de que algo es realmente imposible, plantéate tan sólo la siguiente pregunta: «Si la persona que más te importa en el mundo fuera secuestrada y los secuestradores te dijeran que nunca la dejarán en libertad hasta que tú emprendas una acción concreta que te acerque a tus objetivos, ¿actuarías?» Si la respuesta es sí, entonces sabrás que cualquier razón (para no llevar a cabo dicha acción) no es más que una excusa.

«¡Ah, sí! —podrías decir—, pero se trata sólo de una absurda pregunta hipotética. En el mundo real, la persona que amo no ha sido secuestrada.»

Tienes razón. Pero lo que está en juego en la vida real es algo igualmente importante: ¡tu vida! ¿Quieres vivir una vida en la que hagas lo que realmente es importante para ti? ¿O quieres vivir una vida sin rumbo, dejando que los demonios piloten el barco?

«Vale —me respondes—, estoy de acuerdo en que podría intentar conseguir ese objetivo, pero no es tan importante para mí.»

Aquí, la cuestión es si estás siendo sincero contigo mismo. O si sólo estás intentando creerte otro pensamiento. Si *de verdad* el objetivo que estás evitando no es importante para ti, está bien, no lo intentes. Pero asegúrate de que sabes cuáles son tus valores. Y si este objetivo es *realmente* una cosa que te importa, tendrás que elegir entre actuar conforme a lo que valoras o dejarte arrastrar por tus propios pensamientos.

Sobre todo, es preciso que tengas cuidado con este escurridizo pensamiento: «¡Si esto fuera de verdad tan importante para mí, ya estaría haciéndolo!» Este pensamiento no es más que otra «razón» disfrazada. El razonamiento subyacente es algo así como «Hasta ahora no he actuado, lo cual significa que no puede ser realmente tan importante, lo cual quiere decir que no es uno de mis auténticos valores, lo cual quiere decir que no hay motivo para esforzarse por ello».

Este razonamiento se basa en el falso supuesto de que los seres humanos actuarán *de forma natural* conforme a sus valores. Si esto fuera cierto, no habría necesidad de un libro como éste ni de una terapia como la ACT. La verdad es que muchos de nosotros *no* actuamos de acuerdo con nuestros valores durante largos períodos de tiempo: meses, años o incluso décadas. Pero tales valores están siempre en nuestro interior, por muy distanciados de ellos que nos encontremos. Un valor es como tu cuerpo: aunque lo hayas descuidado durante años, sigue estando ahí, sigue siendo una parte esencial de tu vida, y nunca es demasiado tarde para conectar con él.

Tal vez digas: «Pero no es tan sencillo. Esas razones parecen muy convincentes.»

Es cierto. Es cierto que parecen convincentes si te fusionas con ellas. Así que es preciso que recuerdes que sólo son pensamientos. Entonces, puedes de-fusionarte de ellos de varias maneras:

- Puedes simplemente observar que están ahí y ponerles una etiqueta. Cada vez que una razón brote en tu cabeza, reconócela diciendo para tus adentros: «Estoy dando razones.»
- Puedes decirte a ti mismo: «¡Gracias mente!»
- Puedes reconocer: «Estoy teniendo el pensamiento “no puedo

hacerlo porque…”»

- Puedes plantearte la pregunta del secuestro: «Si la vida de un ser querido dependiera de ello, podría intentar lograr este objetivo, a pesar de todas estas “razones” para no hacerlo?»
- Puedes ponerles un nombre a las historias subyacentes a las razones: «¡Ajá! La historia “demasiado cansado”» o «la historia “no tengo suficiente tiempo”.»
- Puedes sencillamente dejar que estos pensamientos vayan y vengan, como coches que pasan, mientras concentras tu atención en emprender acciones.

¿Y ahora adónde vamos?

Éste es un punto fundamental en el libro. Has identificado tus valores, te has fijado algunos objetivos. Ha llegado el momento de entrar en acción. El FEED suele ser lo único que te lo impide y ahora ya sabes cómo enfrentarte a él. No obstante, a pesar de ello, puede que todavía te resistas a actuar. Así que en el próximo capítulo vamos a tratar de la voluntad, un poderoso aliado para superar la resistencia.

CAPÍTULO 31

La voluntad

Supón que estás escalando una montaña desde cuya cima se divisa una vista espectacular. Estás a medio camino cuando llegas a una pendiente realmente fuerte donde el sendero es estrecho y rocoso. En este preciso momento comienza a diluviar. Ahora estás mojado y tienes frío, avanzas con dificultad por ese camino empinado y resbaladizo, se te están cansando las piernas y te cuesta respirar. Y empiezas a pensar: «¿Por qué nadie me dijo que iba a ser tan duro?»

En este instante, puedes elegir entre regresar o seguir adelante. Si sigues adelante, no es porque quieras pasar más frío, mojarte más aún y estar más agotado, sino porque deseas la satisfacción de llegar a la cumbre y disfrutar de esas magníficas vistas. Estás dispuesto a soportar el malestar no porque *quieres* o porque *te divierte* sino porque se interpone entre ti y el sitio al que quieres llegar.

Mi falta de voluntad

Obtuve el permiso de Steven Hayes para escribir este libro en julio de 2004. Sin embargo, no comencé a escribir hasta cuatro meses más tarde. ¿Por qué no? Porque cada vez que pensaba ponerme manos a la obra me entraba un tremendo ataque de ansiedad: un nudo doble en el estómago, opresión en el pecho y el impulso de mantenerme lo más alejado posible de mi ordenador. Múltiples pensamientos me pasaban por la cabeza: «Estas perdiendo el tiempo, nunca te lo publicarán», «Ni siquiera sabes escribir», «No será más que un montón de basura», «Es demasiado difícil; me llevará demasiado tiempo», «Estás de broma, ¿no?». (Un pensamiento particularmente molesto era un hecho: había escrito ya cinco libros, había invertido en cada uno de ellos una cantidad enorme de tiempo y esfuerzo y ninguno había visto nunca la luz.) Por desgracia, me fusioné con todos esos pensamientos y evité todas mis emociones y, como consecuencia, no escribí ni una palabra.

Naturalmente, cuanto más posponía el comenzar a escribir, más insatisfecho me sentía. Me distraía de cualquier manera: leyendo, yendo al cine, comiendo chocolate. También me decía: «No hay prisa. Tengo el resto de la vida para escribirlo.» Pero mi insatisfacción seguía aumentando. Era totalmente consciente de que mis demonios estaban al mando del barco y me sentía como un completo hipócrita.

Al final, tras cuatro meses de creciente frustración, pensé: «Tienes todas esas estupendas herramientas y técnicas. Las utilizas con tus pacientes todos los días y consigues magníficos resultados. ¿Por qué no pones en práctica lo que predicas?» Así que me senté y escribí: «¿Cuál es tu objetivo?» Y respondí: «Escribir un libro de autoayuda basado en la ACT.» A continuación, escribí: «¿Cuáles son los valores subyacentes a tu objetivo?» Y contesté: «Los valores subyacentes son: desafiarme a mí mismo; crecer como persona enfrentándome a mis miedos; ayudar a la gente (al fin y al cabo, este libro podía ayudar a mucha más gente que yo en mis sesiones individuales); mantener a mi familia (porque si gano dinero con este libro, mi familia prosperará); dar ejemplo a los demás sobre cómo utilizar los principios que defiendo (p.e. practicando lo que predico); desarrollar mi carrera profesional; y la creatividad del propio proceso de la escritura.»

Poner todo esto por escrito me fue enormemente útil. Me ayudó a ver claro que este libro no sólo beneficiaría a los demás, sino que también me beneficiaría a mí. E incluso en el caso de que no fuera publicado, aprendería y crecería simplemente a través del acto de escribirlo.

Acto seguido, escribí: «¿Qué pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos estoy dispuesto a experimentar con el fin de lograr este objetivo?» Ésta es una pregunta muy importante que tenemos que formularnos repetidamente cuando nos enfrentamos a los retos de la vida. Y aunque ya hemos hablado de ella en capítulos anteriores del libro, es importante dejar claro el significado de la palabra «voluntad». La voluntad no quiere decir que te guste, quieras, disfrutes de, desees o apruebes algo. La voluntad quiere decir que lo permites, le haces sitio o lo dejas estar ahí, *con el fin de hacer algo que tú valoras*.

Si yo te preguntara: «¿Qué te parecería ponerte una tanda de

inyecciones que te harán sentirte débil y cansado durante varios meses, harán que se te caiga el pelo y a menudo te harán vomitar?» Estoy seguro de que me contestarías: «¡Ni hablar!» Pero si tuvieras cáncer y te ofreciera un tratamiento de quimioterapia que pudiera curarte por completo, aceptarías de buena gana sin importarte un comino los efectos secundarios. ¿Por qué te someterías a todo eso? No porque te guste, lo desees o lo apruebes, sino con el fin de hacer algo que valoras: *vivir*.

La voluntad implica que les hacemos sitio a los efectos secundarios negativos como pensamientos y emociones desagradables para crear una vida llena de sentido. (Y ello, a su vez, nos aporta multitud de efectos secundarios positivos.)

Pero la voluntad no supone meramente tolerar, aguantar rechinando los dientes o ser capaces de soportarlo. Significa comprometernos en nuestra experiencia con empeño, aunque no nos guste.

Supón que mantienes una relación afectuosa y comprometida y que tu compañero o compañera quiere invitar a su padre a cenar. E imagínate que, a ti, su padre te *desagrada profundamente*. Te desagrada su gusto en el vestir; te desagrada su loción para después del afeitado; te desagradan sus opiniones, su fanfarronería y su arrogancia. Sin embargo, invitar a este hombre a cenar significaría muchísimo para la otra persona. Si para ti es realmente importante apoyar a la persona con quien compartes tu vida, podrías invitar a su padre a cenar, saludarlo calurosamente en la puerta, darle la bienvenida y hacer que se sienta absolutamente como en casa, a pesar de que no te guste para nada.

Eso es la voluntad.

Voluntad en la vida cotidiana

La voluntad es algo que practicamos todos los días de nuestra vida sin darle importancia. Por ejemplo, cuando vamos al cine estamos dispuestos a pagar la entrada. No es exactamente que deseemos pagarla. Si alguien nos dijera: «Aquí tienes una entrada gratis», no dirías: «No, gracias. Prefiero pagar esa entrada con el dinero que tanto me ha costado ganar». De modo que no es que te guste pagar la entrada. Es más bien que consientes en pagarla con el fin de ver

la película.

Del mismo modo, si te vas de vacaciones, probablemente no *disfrutes* haciendo las maletas. No lo *deseas*, pero lo haces para tener un buen viaje.

Y si alguna vez has hecho un examen de conducir, probablemente no querías pasar por todo ese estrés, pero consentiste en ello para obtener tu carné.

La voluntad resulta esencial porque es la única manera efectiva de abordar los obstáculos de la vida.

Siempre que se presenta un obstáculo, puedes decir o sí o no. Si dices no, tu vida se reduce. Si dices sí, tu vida se amplía.

Si sigues diciendo sí, nadie te garantiza que la vida se vuelva más fácil pues el próximo obstáculo puede ser igual de difícil ¡o incluso peor! Pero decir sí se va convirtiendo en una costumbre y la experiencia que adquieres diciendo sí constituye para ti una reserva de fuerza.

Aunque no *quieras* decir sí, sigues pudiendo *elegir* hacerlo. Y cada vez que eliges, creces como persona.

Al mismo tiempo, cuanto más practiques la expansión, la defusión y la conexión, menores serán las molestias a las que te tendrás que enfrentar. Si consideras el pensamiento «Fracasarás» sólo como una palabra, es mucho más fácil de aceptar. Y cuando cierres el interruptor de la lucha, te resultará mucho más fácil vivir con tus sentimientos porque no se amplifican.

Cuando el interruptor de la lucha esté encendido, haces cuanto está en tu mano para luchar contra las emociones desagradables, evitarlas, suprimirlas, cambiarlas o deshacerte de ellas. Y cuando está apagado, simplemente las dejas estar ahí. De manera que podríamos referirnos también a ese interruptor como el «interruptor de la voluntad». Cuando el interruptor de la voluntad está encendido, les das permiso a tus sentimientos para ser como son; y cuando el interruptor está apagado, luchas contra ellos o los evitas.

La voluntad no tiene pinceladas de gris

La voluntad es una experiencia blanca o negra, como estar embarazada o estar vivo. O tienes la voluntad de hacer algo o no la tienes. El interruptor o está encendido o está apagado, no hay

término medio. (Esas posiciones «intermedias» reciben diversos nombres como tolerancia, resignación o abandono.) Esta idea de poseer o no poseer voluntad se resume en el antiguo dicho oriental: «No puedes superar un abismo en dos saltos.»

Para lograr su objetivo de encontrar un compañero, Soula se puso en contacto con una agencia matrimonial. Estaba dispuesta a hacerles sitio a sus sentimientos de vulnerabilidad, inseguridad y ansiedad, y a pensamientos como «Estoy malgastando el dinero», «Sólo conoceré tipos raros y fracasados» y «Si conozco a alguien agradable, no le gustaré». Su voluntad le permitió acudir a algunas citas y conocer a algunos hombres simpáticos.

Para pasar más tiempo de calidad con sus hijos, Michelle estaba dispuesta a sufrir la ansiedad de tener que negarse repetidamente cuando su jefe le pedía que hiciera trabajo extra.

Para recuperar su vida y dejar atrás su alcoholismo, Donna estaba dispuesta a llorar a su marido y su hijo, a dejar que su tristeza estuviera ahí, sin intentar librarse de ella a través de la bebida.

Kirk era un abogado mercantil que, una vez hubo conectado con sus valores, se dio cuenta de que su trabajo no le llenaba. Se había hecho abogado sobre todo para lograr estatus y dinero, y también para ganarse la aprobación de sus padres (que eran ambos abogados). Sin embargo, lo que realmente quería hacer era ayudar y preocuparse por los demás, en particular ayudarlos a crecer, aprender y desarrollarse. Al final, decidió volver a la universidad y estudiar psicología. Para ello, estaba dispuesto a hacerle sitio a mucho malestar: pérdida de ingresos, muchos años de estudio adicional, la desaprobación de sus padres, ansiedad por si estaba haciendo lo correcto, pensamientos acerca de todos los años que había desperdiciado y demás. La última vez que vi a Kirk, se había licenciado como psicólogo y amaba su profesión. Pero nunca habría llegado hasta allí sin la voluntad de soportar todas esas molestias.

Mi voluntad

Volvamos a cómo escribí este libro. Como he mencionado con anterioridad, mi paso siguiente para superar mi inercia fue poner por escrito todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones e

impulsos que estaba dispuesto a experimentar con el fin de alcanzar mi objetivo. Mis pensamientos incluían cosas como «Es demasiado difícil», «No sé escribir», «Estoy perdiendo el tiempo» y «Nunca me lo publicarán». Mis sentimientos incluían tensión en la mandíbula, malestar en el estómago, sudoración en la palma de las manos y palpitaciones. Y por último, aunque no por ello menos importante, tenía fuertes impulsos de salir corriendo, jugar con el perro, irme a la cama, ir a por algo que comer o beber, leer un libro, consultar palabras en el diccionario, navegar en Internet o ¡hacer cualquier cosa menos escribir!

Escribir todas estas cosas me resultó enormemente útil porque me ayudó a contemplar la situación de forma realista, es decir, a prepararme para enfrentarme a los demonios que iba a encontrar durante el viaje. Así, no habría sorpresas.

A continuación, escribí: «¿Hay alguno de estos pensamientos y emociones (y sensaciones e impulsos) que no pueda manejar si utilizo la expansión, la de-fusión y la conexión?» Y la respuesta que escribí fue: «No. Si de-fusiono esos pensamientos, les hago espacio a esos sentimientos y conecto con la acción que estoy llevando a cabo, puedo manejar todos y cada uno de ellos.»

La pregunta siguiente fue: «¿Qué sería útil que me recordara a mí mismo?» Como respuesta, saqué una tarjeta en blanco y escribí cuatro inspiradoras citas:

> Un viaje de mil millas comienza con un paso.
> LAO-TSÉ
>
> ¡El primer borrador de cualquier cosa es una mierda!
> ERNEST HEMINGWAY
>
> No temas subirte a una rama. Es ahí donde está la fruta.
> H. JACKSON BROWNE
>
> Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que llegaste a hacer. Así que suelta las bolinas. Aléjate del puerto seguro. Coge los vientos alisios en tus velas. Explora. Sueña. Descubre.
> MARK TWAIN

Como es obvio, estas citas pueden referirse a cualquier empresa significativa, no sólo a la escritura. Yo las encontraba tranquilizadoras e inspiradoras a la vez. Y, desde ese día, he mantenido siempre la tarjeta junto a mi ordenador y la releo con

frecuencia.

Acto seguido, escribí: «¿Cómo puedo dividir este objetivo en pasos más pequeños?» Mi respuesta fue: «Sólo tengo que escribir un capítulo cada vez. En realidad, sólo tengo que escribir un párrafo cada vez. Y, pensándolo bien, sólo tengo que escribir una frase cada vez.» Una vez me hube dado cuenta de que sólo necesitaba escribir una frase cada vez, mi nivel de ansiedad se redujo considerablemente. Escribir un libro es agobiante. Pero escribir una frase es mucho más fácil.

Después escribí: «¿Cuál es el paso más pequeño y fácil con el que puedo empezar?» Y contesté: «Escribir una frase.» Por último, pregunté: «¿Cuándo daré ese primer paso?» Y respondí: «¡Ahora mismo!»

Así que en ese momento y lugar me obligué a mí mismo a empezar a escribir. El nudo que sentía en el estómago era enorme. De manera que lo estudié como si fuera un científico. Me producía la sensación de una bola que empezaba justo por encima de mi cintura y se extendía hasta la parte inferior de mi caja torácica. Dentro de esta bola había movimiento, una especie de chapoteo. Y también una ligera sensación de náusea. La observé durante unos instantes, la llené con mi respiración y le hice sitio. Me recordé a mí mismo: «Esto no es más que una sensación desagradable unida a un impulso de salir corriendo.» Y me pregunté: «¿Estoy dispuesto a tenerla con el fin de conseguir mi objetivo?» Y la respuesta surgió alta y clara: «¡Sí!»

Luego centré mi atención en los pensamientos que discurrían por mi cabeza: *Radio Predestinación y Pesimismo* sonaba a todo volumen. Me imaginé esos pensamientos como palabras en una pantalla de televisión. Los miré y los vi como lo que eran: palabras e imágenes. Los dejé ir y venir mientras me concentraba en escribir.

Esto sucedía en noviembre de 2004. Ahora, cuando escribo esta frase, han pasado dieciocho meses y el libro está casi terminado. Escribirlo me ha llevado muchos cientos de horas y, durante este tiempo, he tenido muchos pensamientos y emociones desagradables. He experimentado asimismo una enorme satisfacción actuando conforme a mis valores. Y también he tenido muchísimos sentimientos y emociones extremadamente agradables: cada vez que terminaba un párrafo, cada vez que daba por cerrado un

capítulo, cada vez que me sentaba a escribir aunque no me apeteciera.

Por supuesto, todavía no tengo ni idea de si este libro tendrá éxito, pero, pase lo que pase, escribirlo me ha aportado una enormidad de cosas. He desarrollado mis destrezas para la escritura, he aprendido a simplificar conceptos con el fin de enseñarlos de forma más efectiva, he desarrollado nuevas ideas para realzar mi trabajo, me he demostrado a mí mismo que la ACT funciona de verdad (al menos cuando la utilizo yo) y he tenido la satisfacción de vivir conforme a mis valores. Ha sido muchísimo más satisfactorio que los cuatro meses que me pasé evitando escribir.

Ahora imagínate lo distinto que habría sido si mi único propósito para escribir este libro hubiera sido hacerme rico y famoso: no habría habido satisfacción ni realización hasta que hubiera logrado mi objetivo. Y, dado que ese resultado particular es tan improbable, si hubiera sido mi única motivación probablemente hubiera abandonado hace mucho tiempo.

El poder del blanco y negro

A lo largo de este libro he enfatizado una y otra vez la importancia de escribir: para aclarar tus pensamientos, para ayudar a la memoria consciente, para aumentar la motivación. Cuando concretas tus valores y objetivos en blanco y negro, es mucho más probable que les seas fiel. Por ello te recomiendo que pongas por escrito un plan de actuación, utilizando el siguiente formato, con el fin de ayudarte a alcanzar cualquier objetivo que estés considerando.

Plan de voluntades y actuación

Mi objetivo es

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Los valores subyacentes a mi objetivo son

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Los pensamientos, sentimientos, sensaciones e impulsos que estoy dispuesto a tener con el fin de alcanzar este objetivo son

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Sería útil recordarme a mí mismo que

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Puedo dividir este objetivo en pasos más pequeños como

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

El paso más pequeño y fácil con el que puedo empezar es

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

La hora, el día y la fecha en que daré este primer paso es

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

¿Basta con tener voluntad?

Como puedes ver, la voluntad es tremendamente importante. Pero por sí sola no es suficiente para vivir una vida llena de sentido. Este rompecabezas tiene una última pieza que completa toda la imagen. Así que sigue leyendo…

CAPÍTULO 32

Arriba y abajo

Por muy bien que aprendas a caminar, tarde o temprano tropezarás. Unas veces, recuperarás a tiempo el equilibrio y, otras, te caerás. En ocasiones, puede incluso que te hagas daño. Lo cierto es que desde el día en que diste tu primer paso te has caído muchos cientos de veces y, sin embargo, ¡en ningún momento dejaste de caminar! Siempre te levantabas, aprendías de la experiencia y seguías adelante. Es a este tipo de actitud a la que nos referimos cuando utilizamos la palabra «compromiso» en Terapia de Compromiso y Aceptación. Puedes aceptar tu experiencia interna, estar psicológicamente presente y conectar con tus valores todo lo que quieras, pero sin el compromiso de emprender acciones efectivas no construirás una vida rica y plena.

«Compromiso», al igual que «aceptación», es un término que a menudo causa confusión. El compromiso no tiene que ver con ser perfecto, seguir siempre tu camino y no desviarte. «Compromiso» significa que cuando (inevitablemente) tropieces o te salgas de la senda, te levantarás, te orientarás y seguirás adelante en la dirección que quieres seguir.

Buen ejemplo de ello es la leyenda del gran héroe escocés Roberto de Bruce. Se trata de una historia real que tuvo lugar hace setecientos años en un período de la historia en que el rey de Inglaterra gobernaba sobre Escocia. El rey inglés era violento y cruel y oprimió a los escoceses durante largo tiempo. Pero, en el año 1306, Roberto de Bruce fue coronado rey de Escocia, y se fijó como máxima prioridad liberar a su país. Poco después de que subiera al trono, creó un ejército y lo condujo a la guerra contra los ingleses en el sangriento campo de batalla de Strath-Fillan. Por desgracia, el ejército inglés era más numeroso y estaba mejor armado y los escoceses sufrieron una brutal derrota.

Roberto de Bruce escapó y fue a esconderse en una cueva. Muerto de frío, mojado, exhausto y sangrando a causa de sus

heridas, se sintió absolutamente desesperado. Tan grande era su vergüenza, tan abrumadora su desesperación, que pensó en abandonar el país y no regresar jamás.

Pero mientras estaba allí tumbado, levantó la vista y vio una araña que estaba intentando tejer una tela sobre un hueco de la pared de la cueva. No era tarea fácil. La araña fabricaba una hebra y la tendía de un lado del orificio al otro. Luego producía otra, y otra más, tejiendo adelante y atrás para construir la tela. Sin embargo, cada pocos minutos, una fuerte ráfaga de viento soplaba a través del agujero, rompiendo la tela y barriendo a la araña.

No obstante, el insecto no se daba por vencido. En cuanto cedía el viento, volvía a trepar al borde del orificio y empezaba de nuevo a tejer desde cero.

Una y otra vez el viento destrozó la tela, y una y otra vez la araña volvió a reconstruirla. Al final, el aire se calmó durante el tiempo suficiente para que la araña tejiera una base realmente firme, de manera que, cuando el viento volvió a soplar, la tela era ya lo bastante fuerte como para soportarlo, y la araña pudo, por fin, terminar la tarea.

Roberto de Bruce se quedó atónito ante la persistencia de aquella araña y pensó: «¡Si esta criatura diminuta es capaz de persistir a pesar de todos esos contratiempos, también yo lo soy!» La araña se convirtió en su símbolo personal de inspiración y acuñó el famoso lema: «Si no lo consigues a la primera, inténtalo otra vez.» Cuando sus heridas hubieron sanado, creó otro ejército y continuó combatiendo contra los ingleses durante los ocho años siguientes, hasta que al final los venció en 1314 en la batalla de Bannockburn, ¡una batalla en la que por cada uno de sus hombres había diez ingleses!

Por supuesto, Roberto de Bruce no sabía que iba a conseguir su objetivo. Lo único que sabía era que la libertad lo era todo para él. Y mientras perseguía esa libertad vivía una vida que él valoraba. (Y estaba, por lo tanto, *dispuesto* a soportar todas las dificultades que la misma conllevaba.) Así es la naturaleza del compromiso: nunca puedes saber de antemano si conseguirás o no tus objetivos. Lo único que puedes hacer es seguir avanzando en una dirección que valoras. No tienes control sobre el futuro. Lo que sí puedes controlar es tu capacidad de continuar tu viaje, paso a paso,

aprendiendo y creciendo mientras avanzas, y volviendo al camino cada vez que te apartas de él. Tal como decía el gran líder sir Winston Churchill: «El éxito no es decisivo. El fracaso no es fatal. Lo que cuenta es el valor para seguir adelante.»

Cometer errores

Como hemos visto, uno de los demonios más escurridizos de este barco tuyo es el que se conoce como «No debes cometer errores». Este demonio tiene toda una variedad de disfraces distintos como: «Si vas a hacer esto, mejor será que lo hagas a las mil maravillas» y «Si no puedes hacerlo bien, no hay razón ni para intentarlo». Cuando te fusionas con pensamientos como éstos, te impiden aprender nuevas destrezas o enfrentarte a desafíos importantes. Sin embargo, si te *de-fusionas* de ellos, si reconoces que no son más que palabras (o imágenes), no pueden volver a interponerse en tu camino. Son tan sólo cosas de la mente.

Que nos comprometamos no quiere decir que nunca vayamos a meter la pata. Obviamente, intentamos hacerlo lo mejor posible, pero incluso así algunas veces lo haremos mal. (Por otra parte, ¿existe realmente alguien en este planeta que lo haga *siempre todo* a pedir de boca?) Cometer errores forma parte de la naturaleza del ser humano y es una parte *esencial* de todo proceso de aprendizaje. La única manera de evitarlo es no hacer nada, lo cual constituye probablemente el mayor de los errores. Compromiso significa que emprendemos acciones efectivas, nos permitimos la libertad de errar, nos aceptamos compasivamente a nosotros mismos cuando nos equivocamos y seguimos avanzando en una dirección que valoramos.

Abrazar la incertidumbre

No hace mucho, vi un documental sobre Mel Gibson y el rodaje de su película *La pasión de Cristo*. Esta controvertida película es un retrato gráficamente violento de las últimas doce horas de la vida de Jesucristo. Mel intentó interesar a los principales estudios de Hollywood en el proyecto pero todos lo rechazaron. Los estudios creían que la película estaba condenada al fracaso, sobre todo por la

idea de Mel de que los actores pronunciaran sus diálogos en las extintas lenguas arameo y latín. Pero, a pesar de la falta de entusiasmo de Hollywood, Mel estaba comprometido con su proyecto, tanto que financió toda la película de su propio bolsillo.

No es de extrañar que, una vez iniciado el rodaje, su ansiedad no conociera límites. Era tan sólo la tercera película que dirigía y todo Hollywood había vaticinado que perdería dinero. Se despertaba cada día pensando que estaba cometiendo un terrible error, que estaba loco, que no sabía lo que estaba haciendo.

Pero eso no lo detuvo. Aunque estaba atormentado por la duda, acudía día tras día al plató y se ponía a dirigir. Durante toda la jornada pensaba que no tenía ni idea de lo que estaba haciendo, que la realización del film era un desastre, que iba a perder todo su dinero, que sería un hazmerreír…

Pero siguió haciendo la película. Un día tras otro, se presentaba allí y hacía su trabajo lo mejor que podía. No sabía cuál sería el resultado final, eso no estaba bajo su control. No podía librarse de sus dudas, temores e inseguridades; tampoco estaban bajo su control. Así que se centró en aquello que sí podía controlar: su capacidad para dirigir la película lo mejor que pudiera. El resto es historia. Mel terminó su película y a pesar de las abundantes predicciones de fracaso de taquilla, el film fue un éxito tremendo y ganó alrededor de 200 millones de dólares durante el estreno.

Lo importante *no* es que, si insistes, tus sueños siempre se harán realidad, aunque algunos libros sobre motivación afirman que puedes lograr cualquier cosa que te propongas si no cejas en tu empeño. Lo cierto es que unas veces lo conseguirás y otras no. Aunque no hay duda de que la persistencia hace que alcanzar tus metas sea *más probable*, nunca es una garantía. Por cada película que bate un récord de taquilla, hay otra que supone unas pérdidas importantes. Lo cierto es que puedes sentirte angustiado, inseguro y lleno de dudas sobre ti mismo y, sin embargo, incluso con esos sentimientos, ¡todavía puedes emprender acciones! Quizá no seas capaz de controlar tus pensamientos y tus emociones, ¡pero sí puedes controlar lo que haces con tus manos y tus pies! A esto es a lo que nos referimos cuando hablamos de compromiso: que sigues emprendiendo acciones, guiándote por tus valores, independientemente de los pensamientos y emociones que puedan

surgir por el camino.

Redefinir el éxito

Contar historias que puedan servir de inspiración supone un peligro potencial. Roberto de Bruce, que libera Escocia de los ingleses; Mel Gibson, que hace una película de éxito contra todo pronóstico. El peligro está en la manera en que definimos el éxito. Ya hablemos de artistas, médicos, atletas, empresarios, estrellas del rock, políticos u oficiales de policía, los «triunfadores» se suelen definir en términos de las metas que han conseguido. Si nos creemos esta tristemente limitada definición, estamos condenados a vivir una vida centrada en objetivos, lo cual supone frustración y deseo crónicos jalonados de fugaces momentos de satisfacción. Así que ahora te invito a considerar una nueva definición: *el éxito en la vida consiste en vivir conforme a tus valores*.

Adoptar esta definición significa que puedes triunfar ahora mismo, hayas alcanzado tus principales objetivos o no. La satisfacción está aquí, en este momento, en todas las ocasiones en que actúes de acuerdo con tus valores. Y no necesitas para nada la aprobación de los demás. No necesitas que nadie te diga que «lo has logrado». No necesitas que nadie te confirme que estás «haciendo lo correcto». *Tú* sabes cuándo eres fiel a tus valores, y eso basta.

Soula, Donna y las demás personas que hemos conocido en este libro no son héroes como los de las películas. No han realizado hazañas impresionantes ni han triunfado contra terribles pronósticos pero lograron conectar con su corazón y realizar cambios significativos en sus vidas. (Por supuesto, como hemos dicho ya, vivir conforme a tus valores no significa renunciar a tus objetivos. Sólo supone que pones el énfasis en otras cosas, de manera que la vida consiste en apreciar lo que tienes en lugar de pensar siempre en lo que no tienes.)

También merece la pena mencionar que, evidentemente, todos los pacientes sobre los que he escrito se «salieron» en muchas ocasiones de la senda a seguir. Todos perdieron a veces el contacto con sus valores, se quedaron enredados en pensamientos inútiles, lucharon con sentimientos dolorosos y llevaron a cabo acciones contraproducentes. Pero, como estaban comprometidos, tarde o

temprano volvieron al camino.

Tomemos, por ejemplo, el caso de Donna. Tardó casi un año en recuperarse por completo de su alcoholismo. Muchas veces dejaba de beber durante semanas pero, luego, algo desencadenaba otra borrachera: el aniversario del accidente, el aniversario del funeral, el primer día de Navidad desde la muerte de su marido y su hija. Ocasiones como éstas le despertaban a Donna muchas emociones y recuerdos dolorosos, y con ellos llegaban fuertes impulsos de beber. A veces se le «olvidaban» todas las destrezas que había aprendido durante la terapia y recurría al alcohol para poder escapar a su dolor.

Pero, a medida que fue transcurriendo el tiempo, Donna logró contenerse cada vez mejor. Su primera recaída se produjo el día del cumpleaños de su hija. Como consecuencia, estuvo bebiendo abundantemente durante una semana. En la segunda ocasión sólo estuvo bebiendo durante tres días y la tercera sólo duró un día.

Donna pronto aprendió que no hay motivo para maltratarte a ti mismo cuando metes la pata o no consigues seguir adelante. Culpabilizarte y criticarte a ti mismo no te motiva para realizar cambios significativos. Sólo te mantiene estancado, viviendo en el pasado, y eso es algo sobre lo que no tienes ningún poder. Así que, después de cada una de sus recaídas, Donna regresaba a la fórmula básica de la ACT:

Acepta tu experiencia interna y permanece presente.
Conecta y elige una dirección que tú valores.
Toma la iniciativa y actúa.

¿Qué significa esto en la práctica? Bueno, el primer paso, una vez te has salido del camino, es reconocerlo de manera consciente, es decir, estar plenamente presente en lo que está sucediendo. Al mismo tiempo, es preciso que aceptes que una vez ha sucedido no puedes hacer nada para cambiarlo, no hay posibilidad de alterar el pasado. Y aunque puede ser útil reflexionar sobre el pasado y pensar en qué podrías hacer de otra forma la próxima vez, no hay motivo para pensar constantemente sobre ello y crucificarte a ti mismo por ser imperfecto. De manera que acepta que te saliste del sendero, acepta que es parte del pasado y que ahora no lo puedes cambiar, y acepta que eres humano y, por lo tanto, imperfecto.

El segundo paso es preguntarte: «¿Qué quiero hacer ahora? En

lugar de reflexionar sobre el pasado, ¿qué puedo hacer en el presente que sea importante o significativo?»

Y, por último, el tercer paso es, por supuesto, emprender una acción comprometida conforme a ese valor.

¿Conviene intentarlo de nuevo?

«Si no lo logras a la primera, inténtalo de nuevo» es un poderoso lema. Pero sigue siendo sólo la mitad de la historia. La otra mitad es que tenemos que prestar mucha atención a lo que estamos haciendo con el fin de evaluar si es efectivo. Un lema mejor sería: «Si no lo logras a la primera, inténtalo de nuevo. Si sigues sin conseguirlo, prueba algo distinto.»

Pero también aquí hay que cruzar una fina línea. Siempre que te enfrentas a un reto significativo, los demonios «Es demasiado difícil» se echarán sobre ti. «¡No eres capaz de hacerlo! ¡Tira la toalla!», te dirá tu mente. Y entonces tendrás la tentación de abandonar y probar otra cosa. Sin embargo, la persistencia es a menudo precisamente lo que se necesita. Según Thomas Edison: «Muchos de los fracasos de la vida son personas que no se percataron de lo cerca que estaban del éxito cuando se dieron por vencidos.» Aquí es donde te vendrán bien tus destrezas de conexión. Prestando cuidadosa atención a lo que estás haciendo y observando el impacto que está teniendo, te hallas en una situación inmejorable para responder a esta pregunta: «¿Para vivir más efectivamente conforme a mis valores, debería persistir en mi comportamiento o modificarlo?» Acto seguido, en función de tu respuesta, comprométete o bien a cambiar de comportamiento o bien a persistir en él.

Una actitud optimista

Como vimos en el último capítulo, Soula se puso en contacto con una agencia matrimonial y comenzó a salir con varios hombres distintos. Al principio, este proceso le pareció violento, embarazoso y horripilante. Su mente le repetía sin cesar que era una «perdedora» y que nunca conocería más que a otros perdedores. Pero, a pesar de estas historias inútiles, Soula persistió y, con el

tiempo, se fue sintiendo poco a poco más cómoda.

Algunas de sus citas fueron un desastre: los hombres eran aburridos, arrogantes, sexistas, egoístas o, por lo general, desagradables. Otras fueron muy divertidas: los hombres tenían sentido del humor, eran encantadores, inteligentes, abiertos y atractivos. El compañero se asignaba siempre al azar. Una vez, estuvo saliendo con un muchacho durante siete semanas, se enamoró locamente de él, y luego descubrió que la había estado engañando. Como es natural, se quedó anonadada y, como era humana, se salió del camino por una temporada. Durante más o menos un mes volvió a sus antiguas costumbres: quedarse en casa sola, apartarse de sus amigos, reflexionar de modo obsesivo acerca de su soledad y comer kilos de helado para «animarse». No obstante, al final, Soula se dio cuenta de lo que estaba haciendo y aplicó la fórmula básica de la ACT.

Como primer paso, les hizo sitio a su tristeza y a su soledad. Se de-fusionó de su historia de que «la vida no vale nada sin un compañero» y eligió conectar con el presente (en lugar de regodearse inútilmente en el pasado).

Como segundo, conectó con sus valores: su deseo de cultivar relaciones afectuosas y significativas.

Como tercero, emprendió acciones efectivas: volvió a pasar tiempo con los amigos y la familia, y continuó también con el programa de citas.

Poco después, Soula se enamoró de otro hombre con el que salió durante siete meses. Desafortunadamente, no salió bien. Lo dejaron porque Soula quería comprometerse pero él no estaba preparado para sentar la cabeza.

Hasta ahora, la historia de Soula no ha tenido final feliz. La última vez que la vi seguía con sus citas. Pero también estaba invirtiendo en crear relaciones afectuosas con sus amigos, su familia y consigo misma, y aunque ello no la liberaba de su deseo de tener un compañero, ciertamente sí le proporcionaba mucha satisfacción y contento. Y lo que es más, era capaz de abordar el juego de las citas con buen humor. Había aprendido a verlo como una oportunidad para probar nuevas actividades, desde jugar al minigolf hasta montar a caballo. En otras palabras, acudir a esas citas se había convertido en una actividad que valoraba, en un medio para

crecer como persona en lugar de una dolorosa experiencia impulsada por la soledad.

A lo largo de la vida, nos tropezamos con todo tipo de obstáculos, dificultades y desafíos y, cada vez que esto sucede, tenemos dos posibilidades: aceptar la situación como una oportunidad para crecer, aprender y desarrollarnos, o luchar, combatir e intentarlo todo para evitarla. Un trabajo estresante, una enfermedad física, una relación fracasada, son todas oportunidades para crecer como persona, para desarrollar destrezas nuevas y mejores que nos permitan enfrentarnos con los problemas de la vida. Como dijo Winston Churchill: «Un pesimista ve problemas en cada ocasión; un optimista ve una ocasión en cada problema.»

La ACT se basa en una filosofía inherentemente optimista pues asume que, por muchos problemas que tengas, puedes aprender de ellos y crecer; que, por muy duras que sean tus circunstancias, siempre puedes obtener satisfacción de vivir conforme a tus valores; y que, por muchas veces que te salgas del camino, siempre regresarás a él y volverás a empezar, justo donde estás.

La oportunidad

Thomas Edison fue quizá el inventor más importante de todos los tiempos. Patentó más de mil inventos distintos, incluidos el primer fonógrafo, la primera central eléctrica con fines comerciales y, lo más conocido de todo: la bombilla. Desde muy joven estuvo sediento de conocimientos científicos y su pasión hizo que siguiera inventando cosas incesantemente durante toda su vida, incluso después de hacerse famoso e inmensamente rico. Una de sus citas más célebres es: «La mayoría de la gente deja pasar las oportunidades porque llevan puesto un guardapolvo y sugieren trabajo.»

Podríamos igualmente decir que: «La mayoría de la gente deja pasar las oportunidades porque llevan un traje de monstruo y sugieren peligro.» Sea cual sea la dirección valorada que sigas, siempre habrá retos. Dichos retos te provocarán ansiedad, inseguridad, vulnerabilidad u otros sentimientos desagradables. Lo que te permite sacarles el máximo provecho a las oportunidades de la vida es la voluntad de experimentar ese malestar y seguir

avanzando.

A Thomas Edison y a sus ayudantes les costó años de arduo trabajo producir una bombilla comercialmente viable y, durante este proceso, erraron miles de veces. Intentaron fabricar filamentos para bombilla a partir de muchos cientos de sustancias distintas, pero siempre se quemaban, se fundían o simplemente no conducían la corriente eléctrica. Un día, después de muchos más intentos fallidos, uno de los ayudantes de Edison se lamentó: «Es inútil, nunca fabricaremos una bombilla.»

Edison contestó: «¡Sandeces! Sabemos más que nadie en el mundo acerca de cómo no hacer una bombilla, ¡lo cual nos acerca cada vez más a hacer una que funcione!»

Muchos cientos de intentos fallidos después, Edison por fin lo logró, e hizo posible el mundo tal como lo conocemos hoy. ¡Esto es compromiso!

Una vez más, lo importante de esta historia no es que si te esfuerzas lo suficiente te harás rico y famoso. Lo importante es que puedes apreciar el viaje de la vida, por muy lejos que estés de tu destino. Edison valoraba el proceso del descubrimiento científico y, por consiguiente, fue capaz de apreciar que cada experimento individual aumentaba sus conocimientos científicos, *independientemente de los resultados*. Como es natural, cuando los experimentos arrojaban buenos resultados era muy emocionante, pero él era capaz de apreciar el viaje del descubrimiento, incluso cuando no había tierra a la vista.

Fíjate en que he dicho «apreciar» y no «disfrutar». Uno puede *apreciar* una operación que le salva la vida, pero probablemente no la *disfrute*. Del mismo modo, puedes apreciar el viaje de tu vida incluso cuando no sea cómodo, pero no es realista esperar que siempre lo disfrutes. Como Steven Hayes señala a menudo, hay tanta vida en un momento de dolor como en un momento de felicidad. Eso es algo que sólo sabemos de verdad cuando practicamos la conexión, cuando somos plenamente conscientes de la experiencia en el momento, con una actitud de apertura e interés.

Elige crecer

Un tema fundamental de este libro es que la vida supone dolor.

Tarde o temprano, todos lo experimentamos, físicamente, emocionalmente y psicológicamente. Pero en las circunstancias altamente dolorosas de la vida tenemos ocasión de crecer. En uno de los capítulos anteriores, conocimos a Roxy, una abogada de treinta y dos años a la que le diagnosticaron EM (esclerosis múltiple). Antes de caer enferma, la vida de Roxy había estado centrada en su trabajo. Para ella, tener éxito en su carrera lo era todo y, de hecho, le había ido muy bien, pues había sido ascendida a socio menor del bufete y tenía un salario muy alto. Pero trabajaba una media de ochenta a noventa horas semanales y estaba descuidando otros aspectos importantes de su vida: vivía de comida para llevar, rara vez hacía ejercicio y siempre estaba «demasiado cansada» para pasar tiempo con la familia y los amigos. Sus relaciones con los hombres solían ser breves y superficiales porque nunca tenía ni tiempo ni energía que invertir en ellas. Y muy pocas veces encontraba el momento para relajarse y pasarlo bien.

Tras el diagnóstico, Roxy se dio cuenta de que su vida estaba desequilibrada. Enfrentarse a la posibilidad de una incapacidad severa o de una muerte prematura la hizo despertarse al hecho de que la vida es algo más que trabajo y dinero. Se dio cuenta de que, para todos nosotros, el tiempo que pasamos en este planeta es limitado y empezó a pensar en lo que realmente era importante en el fondo de su corazón. Se percató, con un shock, de que su carrera en realidad no le importaba tanto. Así que redujo el número de horas de trabajo, empezó a pasar más tiempo con la gente a quien quería y comenzó a cuidar de su salud practicando natación y yoga y comiendo de forma sensata.

También cambió su forma de relacionarse con la gente en el trabajo. Siempre había querido despuntar y había prestado escasa atención a las cosas agradables de la oficina, por lo que a sus compañeros les parecía una persona cerrada y fría. Al enfrentarse a la posibilidad de que su dolencia pudiera obligarla a abandonar el bufete, se dio cuenta de que no era así como quería que la recordaran. De manera que comenzó a tratar de otro modo a sus colegas, interesándose por su vida fuera del trabajo y abriéndose y haciéndolos más partícipes de su propia vida. A medida que se mostraba más cálida con sus compañeros, ellos se fueron mostrando más agradables con ella y comenzó a hacer algunas amistades

genuinas. De hecho, con el tiempo, llegó a apreciar mucho más la interacción social que el propio trabajo.

Aceptando la oportunidad que su problema le ofrecía, Roxy hizo que su vida fuera mucho más rica y plena. Por supuesto, para empezar, hubiera preferido no padecer la enfermedad, pero, dado que este particular no estaba bajo su control, eligió el camino del crecimiento personal.

No son raros los casos como éste. He visto a muchas personas enfrentarse a un diagnóstico grave (cáncer, enfermedades cardíacas, un ataque de apoplejía) y, como consecuencia, reevaluar por completo sus vidas. Pero no hay que esperar a que la muerte nos mire a los ojos. Podemos comprometernos a hacer cambios significativos siempre que queramos. Y, al mantener ese compromiso, construimos una vida llena de sentido.

CAPÍTULO 33

Una vida llena de sentido

Bueno… por fin estamos aquí, en el último capítulo. Espero que ahora hayas iniciado ya el proceso de construir una vida rica, plena y llena de sentido. Si te va bien, sigue adelante, persiste en lo que funciona. Pero si no obtienes resultados, tienes que averiguar por qué y qué puedes hacer al respecto. No obstante, antes de proseguir, recapitulemos los seis principios fundamentales de la ACT:

De-fusión: Reconocer pensamientos, imágenes y recuerdos como lo que son, tan sólo palabras y visiones mentales, y dejar que vengan y vayan como gusten, sin combatirlos, huir de ellos o prestarles más atención de la que merecen.
Expansión: Hacerles sitio a las emociones, sensaciones e impulsos y permitirles que vengan y vayan a su aire, sin combatirlos, huir de ellos o prestarles una atención indebida.
Conexión: Ser plenamente consciente de tu experiencia aquí y ahora con apertura, interés y receptividad, concentrándote y comprometiéndote a fondo en lo que estás haciendo, sea lo que sea.
El yo observante: Reconocer que tú no eres tus pensamientos, emociones, recuerdos, impulsos, sensaciones, imágenes, papeles que desempeñas o cuerpo físico. Todos ellos son aspectos periféricos constantemente cambiantes de ti, pero no son la esencia de quien eres. Dedica tiempo a conectar regularmente con la parte de ti que es invariable, está siempre presente y que nada puede dañar: el yo observante.
Valores: Identificar qué es de verdad lo más importante para ti: qué tipo de persona quieres ser; qué es significativo y tiene sentido para ti; qué es aquello por lo que quieres luchar en esta vida.
Acción comprometida: Emprender acciones efectivas de acuerdo con tus valores (una y otra vez, por muchas veces que te salgas del camino).

Estos seis principios esenciales están estupendamente resumidos en la fórmula básica de la ACT:

Acepta tu experiencia interna y permanece presente. Conecta y elige una dirección que tú valores.
Toma la iniciativa y actúa.

Cuanto más fiel sea tu vida a estos seis principios fundamentales, más satisfactoria y provechosa será. No hay obligaciones, ni bien ni mal, ni bueno ni malo. Si abrazas estos

principios, no harán de ti una «buena persona» ni te harán superior a los demás en modo alguno. Y si los ignoras, ello no te hará ni «malo» ni «inferior». Si vas por el mundo pensando que tienes que vivir según estos principios, tendrás una sensación de obligación, como si te estuvieran forzando a hacer algo que en realidad no deseas hacer, y esto no es ni agradable ni constructivo. Esta actitud sólo da lugar a presión, estrés y ansiedad y acaba conduciendo al fracaso.

La forma en que vives tu vida es una elección personal. Y aunque mucha gente cree que estos seis principios básicos transformarán su existencia en muchos aspectos positivos, ¡es importante recordar que no son los Diez Mandamientos! Utilízalos, si quieres y cuando tú quieras, y siempre con el fin de hacer la vida más rica, y dotarla de mayor sentido. ¡Pero no los conviertas en reglas que hay que obedecer estrictamente!

Estoy seguro de que habrá multitud de ocasiones en que «olvidarás» lo que has aprendido en este libro. Te quedarás enredado en pensamientos inútiles, lucharás en vano contra tus sentimientos y actuarás de manera contraproducente. Pero en cuanto reconozcas lo que estás haciendo, puedes elegir hacer algo al respecto, es decir, si tú quieres.

Te repito que es una opción personal. No tienes por qué hacer nada. De hecho, estoy seguro de que habrá momentos en que decidirás deliberadamente no hacer uso de los principios de este libro. Me parece bien y espero que a ti también te lo parezca. Simplemente procura ser más consciente de las decisiones que tomas y presta atención a los efectos que tienen en tu vida. Cuanta mayor consciencia de ti mismo tengas, más probable será que tomes decisiones que den realce a tu vida en lugar de limitarla o estancarla.

¿Te sientes estancado?

Es posible que hayas llegado a este punto del libro y que todavía no hayas realizado muchos cambios significativos (o ninguno). Si es así, probablemente te hayas topado con uno o más componentes del FEED:

Fusión con pensamientos inútiles.
Expectativas que no son realistas.
Evitación o malestar.
Distanciamiento de tus valores.

Así que si te sientes estancado o estás posponiendo emprender alguna acción, dedica unos instantes a identificar qué es lo que te lo impide y piensa en cómo resolverlo.

Si estás fusionándote con pensamientos inútiles como «Es demasiado difícil», «No soy capaz de hacerlo», «No saldrá bien», «Es demasiada molestia», «Lo haré más tarde», practica técnicas de defusión.

Si tus expectativas no son realistas, divide tus objetivos en pasos menos ambiciosos, date más tiempo y permítete a ti mismo cometer errores.

Si estás evitando sentimientos desagradables como la ansiedad, practica tus destrezas de expansión y desarrolla la voluntad.

Si estás alejado de tus valores, sigue preguntándote: «¿Qué es lo que realmente me importa?», «¿Qué es lo realmente importante en el fondo de mi corazón?», «¿Qué tipo de persona quiero ser?», «¿Qué es lo que quiero de verdad?».

Y si no estás seguro de cómo poner en práctica estas soluciones, vuelve a los capítulos relevantes del libro. No lo concebí con la idea de que lo leyeras sólo una vez y lo integraras por entero en tu vida. Está pensado para que lo utilices como obra de referencia. Tan a menudo como te sea necesario, regresa a los capítulos fundamentales y vuelve a leerlos. (Y si has leído todo el libro sin hacer ninguno de los ejercicios, éste es el momento de volver atrás y hacerlos.)

Aplicar la ACT en distintos aspectos de la vida

Sea cual sea el aspecto de tu vida que no te satisface, ya sea la salud, el trabajo, los amigos, la familia, las relaciones o cualquier otra cosa, aplicar los principios básicos de la ACT te ayudará a transformarlo. Hagas lo que hagas, comprométete a ello a fondo. Estés con quien estés, permanece presente. Cuando broten pensamientos inútiles, de-fusiónate de ellos. Cuando aparezcan sentimientos desagradables, hazles sitio. Y sean cuales sean tus

valores, sé fiel a ellos.

Utilizar los seis principios fundamentales de la ACT puede ayudarte a alcanzar el objetivo de la Oración de la Serenidad:

> *Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia.*

Si tus problemas *tienen* solución, emprende acciones efectivas para resolverlos, sirviéndote de tus valores como referencia. Si *no tienen* solución, utiliza las técnicas de de-fusión, expansión y conexión para que te ayuden a aceptarlos. Y cuanto más practiques la conexión, es decir, cuanto más consciente seas de tu experiencia aquí y ahora, más capaz serás de discernir ambos tipos de problema.

Sea cual sea la situación problemática en la que te encuentras, sólo hay dos posibles líneas de actuación sensatas:

1. Acéptala.
2. Emprende acciones efectivas para mejorarla.

Si en este preciso momento la acción efectiva no es posible, la única opción es aceptarla hasta que *puedas* actuar.

Concéntrate en aquello que está bajo tu control

Independientemente de lo que te propongas hacer, lograrás los mejores resultados si te centras en aquello que puedes controlar (y los peores cuando te centres en lo que no está bajo tu control).

¿Y qué es lo que *sí* está bajo tu control? Bueno, sobre todo dos cosas: tus acciones y tu atención. *Puedes* controlar las acciones que emprendes, a pesar de todo lo que tus pensamientos y emociones puedan estar diciéndote (siempre y cuando seas consciente de tu experiencia interna y te concentres en lo que haces.) Y *puedes* controlar cómo diriges tu atención, es decir, en qué te concentras y si lo haces con apertura, interés y receptividad.

Aparte de tus acciones y de tu atención, no tienes demasiado control sobre nada más. Por ejemplo:

- Tienes escaso control sobre tus emociones, pensamientos,

recuerdos, impulsos y sensaciones, y, cuanto más intensos son, menos control tienes sobre ellos.

- No tienes control sobre los demás. (Puedes influir en ellos, claro está, pero sólo a través de tus actos. Por lo tanto, no están bajo tu control. Sólo tus actos lo están. Aunque le pusieras una pistola a alguien en la cabeza, no podrías controlarlo porque siempre podría elegir morir antes que obedecerte.)
- No tienes control sobre el mundo que te rodea. (Puedes interactuar con él y transformarlo, pero sólo a través de tus actos. Puedes controlar tus actos, el mundo, no.)

Por consiguiente, lo lógico es aplicar la energía de tu vida sobre todo a la acción y a la atención. Haz lo que valoras. Comprométete a fondo en lo que estás haciendo. Y presta atención al efecto que tienen tus acciones.

Recuerda, cada vez que actúas conforme a tus valores, por muy pequeña que sea la acción, estás contribuyendo a tener una vida rica y llena de sentido.

¿Hasta dónde has llegado?

El único propósito de este libro es ayudarte a escapar del círculo vicioso de la trampa de la felicidad, a vivir una vida plena y llena de sentido en lugar de basar tu existencia en perseguir «buenos» sentimientos y evitar los «malos». Por supuesto, en una vida plena experimentarás toda la variedad de sentimientos humanos. Experimentarás todas y cada una de las emociones, desde la alegría y el amor al miedo y la ira, y les harás sitio libremente.

¿Hasta dónde has llegado desde que comenzaste este libro? ¿Con cuánta frecuencia te estás quedando todavía atrapado en la trampa de la felicidad, huyendo de las emociones «negativas» y luchando desesperadamente por las «positivas»? Si de verdad quieres saberlo, haz lo siguiente. Vuelve al principio del capítulo 1 y contesta de nuevo al cuestionario sobre el control de pensamientos y los sentimientos. Compara la puntuación que has obtenido ahora con la que obtuviste cuando empezaste la lectura. Si es más baja, vas por el buen camino. Si no lo es, has aprendido en cualquier caso algo importante: que a pesar de que este libro pueda

haberte enseñado algunas ideas útiles, todavía no las has aplicado a tu vida de forma efectiva. (Y, si éste es el caso, no tienes por qué preocuparte. Ello tan sólo significa que necesitas practicar más.)

Existe un viejo dicho oriental que reza: «Si no decides adónde vas, terminarás donde sea que te estés dirigiendo.» Para vivir una vida llena de sentido, necesitas una dirección, y tus valores están ahí, en lo más profundo de tu corazón, para proveerla. Así que conecta con esos valores, úsalos como guía, cultiva un sentido de propósito. Sigue fijándote objetivos importantes y pon todo tu empeño en conseguirlos. Al mismo tiempo, aprecia lo que tienes *ahora mismo* en tu vida. Esto es importante porque el ahora es el único tiempo de que dispones. El pasado no existe, no es más que recuerdos en el presente. Y el futuro tampoco existe. No es más que pensamientos e imágenes en el presente. El único tiempo que tienes es este momento. De modo que sácale el mayor provecho posible. Observa lo que está sucediendo. Aprécialo en su plenitud.

Y recuerda, a quienes más les da la vida es a aquellos que mayor partido le sacan a lo que la vida les da.

Otras lecturas

Frankl, Viktor, 2000, *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston.

Hayes, Steven & Smith, Spencer, 2005, *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy Guide*, New Harbinger Publications, Oakland, CA.

Kabat-Zinn, Jon, 1994, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York.

Recursos

Russ Harris ha grabado varios CD que pueden utilizarse junto con este libro para ayudarte a desarrollar destrezas de concienciación. Puedes adquirirlos en: www.mindfulnessresources.com

Russ dirige también varios talleres basados en la ACT dirigidos a profesionales de la salud, entrenadores de vida (en inglés *life coaches*), el público en general y el mundo empresarial. Si eres un profesional de la salud, un terapeuta o un entrenador de vida y deseas formarte en la ACT, visita, por favor: www.actmindfully.com.au

Si formas parte del público general y deseas asistir a un taller para el crecimiento personal y el autodesarrollo, visita, por favor: www.mindfulnessresources.com

La ACT ha demostrado ser muy efectiva en el lugar de trabajo por lo que respecta a la reducción del estrés y a la mejora de la inteligencia emocional. Si tu compañía o tu empresa está interesada en el entrenamiento o la formación basada en esta terapia, por favor, visita: www.mindfulnessatwork.net

Para aprender más acerca de la ACT, visita el portal www.contextualpsychology.org/act. Ahí encontrarás un sinfín de información sobre la ACT, incluidos los datos de terapeutas que se han formado en ella.

Agradecimientos

No hay palabras para expresar la enorme gratitud que siento hacia Steven Hayes, el creador de la Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT). Nos ha hecho un maravilloso regalo a mí, a mi familia, a mis pacientes y al mundo en general. También me siento en deuda con la amplia comunidad de la ACT, por todos los consejos, la experiencia y la información tan útiles y que tan libremente comparten entre sí en los talleres, en las conferencias y a través de Internet. Estoy especialmente agradecido a Kelly Wilson y Hank Robb, en cuyos puntos de vista e intervenciones me he basado a menudo a lo largo de estas páginas, así como a todos esos compañeros de profesión de la comunidad de la ACT que me han proporcionado opiniones y consejos durante varias fases de la elaboración de este libro: Jim Marchman, Joe Ciarrochi, Joe Parsons, Sonja Batten, Julian McNally y Graham Taylor.

En particular, quisiera expresar mi agradecimiento a mi hermano, Genghis, que ha sido (como siempre) una fuente inagotable de consejos, fuerza y aliento, en especial en esos momentos oscuros en que tuve ganas de tirar definitivamente la toalla. También quisiera darles las gracias a los amigos y a la familia que me ayudaron leyendo el libro (o partes del mismo) y dándome su opinión: Johny Watson, Margaret Denman, Paul Dawson, Fred Wallace y Kath Koning. Y unas gracias con mayúscula a mi madre y a mi mujer, que me ayudaron mecanografiando partes importantes del libro, tarea nada fácil partiendo de mis indescifrables manuscritos.

Gracias de todo corazón a los tres editores que trabajaron conmigo en varias etapas: Xavier Waterkeyn, que me ayudó enormemente con los primeros capítulos, y a quien debo asimismo el título del libro; Michael Carr, que se ocupó de los «marrones» importantes, y de quien aprendí muchas cosas mientras duró el trabajo; y Monica Berton, que fue de gran ayuda recortando lo superfluo y dándole al libro su forma final. Y, por supuesto, estoy

especialmente agradecido a todos los compañeros de Exisle Publishing, que tan duro han trabajado en la confección de este libro: Gareth St John Thomas, Benny St John Thomas, Anouska Jones, Perry Capp y Sandra Noakes. Y, por lo que a este tema respecta, muchas gracias a mi agente, Sammie Justasen, por ponernos en contacto al equipo de Exisle y a mí.

Y por último, pero no por ello menos importante, un gran gracias a la columnista y escritora, Martha Beck. Su artículo sobre la ACT en *O Magazine* fue para mí una fuente esencial de inspiración porque me mostró cómo se podían expresar en inglés llano y sencillo los complejos conceptos de la ACT.

RUSS HARRIS
Melbourne, Australia

Más información sobre la Terapia de Aceptación y Compromiso en España:

Rafael Santandreu
Centro de Terapia Breve
Córcega, 240, 2.º 1.ª 08036 Barcelona
Teléfonos: 615581369 y 934351658
www.rafaelsantandreu.es

Notas

1. Palabra del argot de la droga que, en castellano, se traduciría como *chute* o *pico*, pero que literalmente significa «fijar», «sujetar». *(N. de la t.)*

2. Esta filosofía se conoce efectivamente como ACT, en inglés Acceptance and Commitment Therapy, cuyas siglas significan «actúa». *(N. de la t.)*

3. Un tipo de galletas de chocolate rellenas. *(N. de la t.)*

4. La palabra *thrill*, en inglés, designa una repentina sensación de emoción o placer. Un *thriller* sería aquello que produce dicha sensación. *(N. de la t.)*

5. «Oración de la Serenidad», de Reinhold Niebuhr (Wrigth City, 1892-Stockbridge, 1971). Teólogo estadounidense. Ordenado ministro de la Iglesia evangélica, fue pastor en Detroit hasta 1928 y después enseñó en el Seminario Teológico de Nueva York (1930-1960). Demostró la unión entre el liberalismo político y la teología bíblica.

6. La técnica de interpretación del Actor's Studio, conocida como «el método», se preocupa por ir más allá de la actuación que muestra los sentimientos e insta a los actores a reproducir el mundo emotivo de los personajes para que éste sea proyectado al espectador como experiencia verídica, sin teatralidad artificial. *(N. de la t.)*

7. En inglés *mindfulness*, palabra derivada de *mind*, mente, más *full*, lleno. *(N. de la t.)*

8. Movimiento espiritual y filosófico que se centra en prácticas ocultas y religiones orientales. *(N. de la t.)*

9. En el original, el autor juega con el conocido lema de la casa Nike *«Just do it!». (N. de la t.)*

10. En inglés las iniciales constituyen efectivamente un acrónimo, FEAR (de «Fusion», «Expectations», «Avoidance», «Remoteness»), que significa miedo, imposible de reproducir en castellano. (*N. de la t.*)

La trampa de la felicidad
Russ Harris

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The happiness trap*

Diseño de la portada: Departamento de Diseño, División Editorial del Grupo Planeta

© Dr. Russ Harris, 2007
© de la traducción, Mireia Carol Gres, 2010
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2017

ISBN: 978-84-08-16723-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com